



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

MAYO-116

योग चिकित्सा

प्रथम खण्ड – योग चिकित्सा अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त एवं अनुशासन, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका

- इकाई – 01 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम, स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर, योग चिकित्सा की सीमाएँ
- इकाई – 02 श्वसन संबंधी विकार—एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह और वायुविवरण शोध क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, दमा, निमोनिया के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
- इकाई – 03 हृदय संबंधी विकार (Cardiovascular disorders)— उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, कार्डियक अस्थमा के कारण लक्षण, निदान, एवं योग चिकित्सा
-

द्वितीय खण्ड – अंतःस्रावी और चयापचय विकार

- इकाई – 04 डायबिटीज मैलाइटस, थायराइड (उच्च और निम्न), कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
- इकाई – 05 मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम, कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
- इकाई – 06 नपुंसकता, मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ—ल्यूकोरिया एवं इंफर्टिलिटी के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
-

तृतीय खण्ड – पाचन तंत्र सम्बन्धी रोग

- इकाई – 07 यू टी आईके कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा गर्भावस्था, प्रसव के लिए योग प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल
- इकाई – 08 अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर एवं इरिटेबल बाउल सिंड्रोमके कारण , लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
- इकाई – 09 पीलिया कोलाइटिस एवं बवासीर के कारण , लक्षण , निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 10 अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र के रोग— कमर दर्द, शियाटिक न्यूराइटिस, सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस, रियूमेटाइड आर्थराइटिस, आस्टिओ आर्थ्रोइटिस के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 11 तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग— सिर दर्द, एपीलेप्सी (मिर्गी), हिस्टीरिया, अवसाद, तनाव के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 12 नशामुक्ति का योग प्रबंधन – धूम्रपान, तंबाकू, मद्यपान, गुटखा, ड्रग्सएडिक्शन के कारण, लक्षण , निदान एवं योगचिकित्सा

संरक्षक एवं मार्गदर्शक	
आचार्य सत्यकाम	कुलपति, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
कर्नल विनय कुमार	कुलसचिव, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
विशेषज्ञ समिति	
प्रो० मीरा पाल, प्रभारी निदेशक	स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
	उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
डॉ० अतुल मिश्रा, असिस्टेंट प्रोफेसर (सं०)	दर्शनशास्त्र
	उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
श्री अनुराग सोनी, असि. प्रोफेसर	योग, आर.एम.एल.यू., अयोध्या
श्री अमित कुमार सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर (सं०)	योग, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
श्री अनुराग शुक्ला, असिस्टेंट प्रोफेसर (सं०)	योग, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
श्री निकेत सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर (सं०)	योग, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
सुश्री जूमी सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर (सं०)	गृह विज्ञान, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
लेखक	
श्री अमित कुमार सिंह –	सहायक आचार्य (योग), उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
सम्पादक	
डॉ० कामता प्रसाद साहू –	सह आचार्य, योग, देव संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड
परिभाषक	
प्रो० मीरा पाल –	प्रभारी निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
समन्वयक	
श्री अमित कुमार सिंह –	सहायक आचार्य (योग), उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



॥ सत्यं ज्ञानं नमः सुभगा ययच्छत ॥

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

MAYO-116

योग चिकित्सा

खण्ड

1

योग चिकित्सा अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त एवं अनुशासन, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका

इकाई – 01 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम, स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर, योग चिकित्सा की सीमाएँ

इकाई – 02 श्वसन संबंधी विकार—एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह और वायुविवरण शोध क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, दमा, निमोनिया के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 03 हृदय संबंधी विकार (Cardiovascular disorders)— उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, कार्डियक अस्थमा के कारण लक्षण, निदान, एवं योग चिकित्सा

योग चिकित्सा अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त एवं अनुशासन, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका

परास्नातक योग कार्यक्रम के अन्तर्गत योग चिकित्सा के प्रथम खण्ड को तीन इकाईयों में विभाजित किया गया है। जिसमें प्रथम इकाई विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम, स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर, योग चिकित्सा की सीमाएँ के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई है। द्वितीय इकाई में श्वसन संबंधी विकार—एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह और वायुविवरण शोध क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, दमा, निमोनिया के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा विस्तृत जानकारी दी गई है। तृतीय इकाई में हृदय संबंधी विकार (Cardiovascular disorders)— उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, कार्डियक अस्थमा के कारण लक्षण, निदान, एवं योग चिकित्सा विस्तृत जानकारी दी गई है।

अतः इन समस्त इकाईयों के माध्यम से योग चिकित्सा अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त एवं अनुशासन, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका को समझ सकेंगे, जो जीवन में परम आवश्यक है।

इकाई – 01 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम, स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर, योग चिकित्सा की सीमाएँ

इकाई की रूपरेखा

- 1.0 उद्देश्य
- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व
 - 1.2.1 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा
 - 1.2.2 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य का महत्व
- 1.3 स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम
- 1.4 स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त
- 1.5 योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर
- 1.6 योग चिकित्सा की सीमाएँ
- 1.7 सारांश
- 1.8 अभ्यास प्रश्न
- 1.9 सन्दर्भ ग्रंथ

1.0 उद्देश्य

- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की सही एवं समग्र अवधारणा को समझाना।
- स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों—शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक—का ज्ञान प्रदान करना
- आधुनिक जीवन—शैली में उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याओं के कारणों को समझाना।
- स्वस्थ जीवन के लिए योग सिद्धान्तों के महत्व को स्पष्ट करना।
- योग चिकित्सा की अवधारणा एवं उसके निवारक और समग्र स्वरूप को समझाना।
- योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच मूलभूत अंतर को स्पष्ट करना।
- योग चिकित्सा की उपयोगिता के साथ-साथ उसकी सीमाओं का यथार्थ ज्ञान कराना

1.1 प्रस्तावना

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य केवल रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण कल्याण की अवस्था है। यह परिभाषा स्वास्थ्य को एक व्यापक और समग्र दृष्टिकोण से समझने पर बल देती है। स्वास्थ्य का अर्थ केवल शरीर का ठीक होना नहीं, बल्कि व्यक्ति का मानसिक

संतुलन, सामाजिक सामंजस्य तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी है। वर्तमान समय में बदलती जीवन-शैली, तीव्र प्रतिस्पर्धा, तनाव, असंतुलित आहार, अनियमित दिनचर्या तथा शारीरिक निष्क्रियता के कारण मानव स्वास्थ्य अनेक स्तरों पर प्रभावित हो रहा है। इसी संदर्भ में स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों—शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक का अध्ययन अत्यंत आवश्यक हो जाता है। शारीरिक स्वास्थ्य शरीर की कार्यक्षमता से जुड़ा है, मानसिक स्वास्थ्य भावनात्मक स्थिरता और विचारों की स्पष्टता से संबंधित है, सामाजिक स्वास्थ्य समाज के साथ संतुलित संबंधों को दर्शाता है, जबकि आध्यात्मिक स्वास्थ्य जीवन के उद्देश्य और आत्मिक शांति से जुड़ा होता है।

स्वस्थ जीवन की प्राप्ति में योग सिद्धान्तों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग न केवल शरीर को स्वस्थ बनाता है, बल्कि मन को शांत और आत्मा को सशक्त करता है। योग चिकित्सा प्राकृतिक, निवारक एवं समग्र पद्धति पर आधारित है, जो जीवन-शैली में सुधार के माध्यम से रोगों की रोकथाम पर बल देती है। इसके विपरीत, एलोपैथिक चिकित्सा मुख्यतः रोग-निदान, औषधि और त्वरित उपचार पर केंद्रित होती है। दोनों चिकित्सा पद्धतियों के उद्देश्य, कार्य-प्रणाली और सीमाएँ भिन्न हैं। अतः इनके अंतर को समझना तथा आवश्यकता अनुसार संतुलित उपयोग करना स्वास्थ्य शिक्षा की दृष्टि से अत्यंत आवश्यक है।

1.2 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व

1.2.1 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य केवल रोग या शारीरिक दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कुशलता की अवस्था है। यह परिभाषा स्वास्थ्य को एक सकारात्मक और समग्र अवधारणा के रूप में प्रस्तुत करती है। पहले के समय में स्वास्थ्य को केवल रोग न होने की स्थिति माना जाता था, परंतु WHO की यह परिभाषा मानव जीवन के व्यापक पक्षों को सम्मिलित करती है। शारीरिक स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर के सभी अंगों और प्रणालियों के संतुलित एवं सुचारु रूप से कार्य करने से है। जब शरीर में शक्ति, स्फूर्ति और रोगों से लड़ने की क्षमता होती है, तब व्यक्ति अपने दैनिक कार्यों को बिना थकान के कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की सोच, भावनाओं और व्यवहार से संबंधित होता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति तनाव को नियंत्रित कर सकता है, सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है और जीवन की चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास के साथ करता है। सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है समाज के साथ व्यक्ति का संतुलित और सहयोगात्मक संबंध। सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति परिवार, समाज और कार्यस्थल पर सामंजस्य बनाए रखता है तथा सामाजिक उत्तरदायित्वों को भली-भांति निभाता है। WHO की परिभाषा में इन तीनों आयामों को समान महत्व दिया गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत विषय नहीं बल्कि सामाजिक और मानसिक कल्याण से भी जुड़ा है।

इस परिभाषा का महत्व इसलिए भी बढ़ जाता है क्योंकि यह निवारक स्वास्थ्य, स्वस्थ जीवनशैली और जीवन की गुणवत्ता पर बल देती है। योग, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और सकारात्मक सोच के माध्यम से WHO द्वारा प्रतिपादित समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा को व्यवहार में लाया जा सकता है। इस प्रकार, WHO की स्वास्थ्य परिभाषा आधुनिक और व्यावहारिक दोनों है।

1.2.2 विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य का महत्व

- WHO के अनुसार स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को केंद्र में रखता है।
- शारीरिक कार्यक्षमता में वृद्धि अच्छा स्वास्थ्य शरीर की कार्यक्षमता, सहनशक्ति और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति दैनिक कार्य सहजता से कर पाता है।
- मानसिक संतुलन और तनाव प्रबंधन स्वास्थ्य मानसिक शांति, सकारात्मक सोच और भावनात्मक स्थिरता प्रदान करता है। इससे तनाव, चिंता और अवसाद का जोखिम कम होता है।
- सामाजिक सहभागिता और संबंध स्वस्थ व्यक्ति समाज में सक्रिय भूमिका निभाता है, सहयोग और सामंजस्य बढ़ाता है तथा स्वस्थ पारिवारिक व सामाजिक संबंध बनाए रखता है।
- आर्थिक उत्पादकता में योगदान स्वस्थ जनसंख्या कार्यकुशल होती है, जिससे उत्पादन बढ़ता है और उपचार पर होने वाला व्यय घटता है—यह राष्ट्र की अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करता है।
- रोग—निवारण और जीवन—प्रत्याशा स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता से रोगों की रोकथाम संभव होती है, समय पर निदान होता है और औसत जीवन—प्रत्याशा बढ़ती है।
- शिक्षा और बौद्धिक विकास अच्छा स्वास्थ्य एकाग्रता, स्मरण शक्ति और सीखने की क्षमता को बेहतर बनाता है, जिससे शैक्षणिक उपलब्धियाँ बढ़ती हैं।
- जीवन—गुणवत्ता में सुधार स्वास्थ्य व्यक्ति को सक्रिय, आत्मनिर्भर और संतुलित जीवन जीने में सक्षम बनाता है, जिससे जीवन संतोषजनक होता है।
- समान अवसर और मानवाधिकार WHO स्वास्थ्य को मौलिक मानव अधिकार मानता है; स्वस्थ समाज में समान अवसर और सामाजिक न्याय सुदृढ़ होते हैं।
- सतत विकास का आधार स्वस्थ नागरिक सतत विकास लक्ष्यों की प्राप्ति में योगदान देते हैं—स्वास्थ्य, शिक्षा और पर्यावरण के बीच संतुलन बनाता है।

1.3 स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य केवल रोगों के अभाव की स्थिति नहीं है, बल्कि यह मनुष्य की पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कुशलता की अवस्था है। इस परिभाषा के आधार पर स्वास्थ्य को कई आयामों में विभाजित किया गया है, जिससे मानव जीवन को समग्र रूप में समझा जा सके।

- **शारीरिक आयाम**—शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के सभी अंगों, तंत्रों और क्रियाओं का संतुलित व सुचारु रूप से कार्य करना। इसमें बल, सहनशक्ति, लचीलापन, उचित पाचन, नियमित निद्रा और रोगों से बचाव की क्षमता शामिल है। स्वस्थ शरीर व्यक्ति को दैनिक कार्यों को कुशलतापूर्वक करने में सक्षम बनाता है और जीवन में सक्रियता प्रदान करता है।
- **मानसिक आयाम**—मानसिकस्वास्थ्य व्यक्ति की सोच, भावना और व्यवहार से संबंधित है। इसमें तनाव से मुक्त रहना, सकारात्मक दृष्टिकोण रखना, एकाग्रता, स्मरण शक्ति और निर्णय लेने की क्षमता शामिल होती है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी संतुलन बनाए रखता है और निराशा से बाहर निकलने की क्षमता रखता है।

- **सामाजिक आयाम—** सामाजिक स्वास्थ्य का संबंध व्यक्ति और समाज के बीच संतुलित संबंधों से है। इसमें परिवार, मित्रों और समाज के साथ सहयोग, समन्वय, सहानुभूति और जिम्मेदारी की भावना शामिल होती है। सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति समाज के नियमों का पालन करता है और सामाजिक विकास में योगदान देता है।
- **भावनात्मक आयाम—** भावनात्मक स्वास्थ्य का अर्थ है अपनी भावनाओं को पहचानना, समझना और नियंत्रित करना। इसमें क्रोध, भय, दुख, आनंद जैसी भावनाओं का संतुलन शामिल होता है। भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति परिस्थितियों के अनुसार अपनी भावनाओं को व्यक्त करता है और दूसरों की भावनाओं का सम्मान करता है।
- **आध्यात्मिक आयाम—** आध्यात्मिक स्वास्थ्य जीवन के उद्देश्य, आत्मबोध और नैतिक मूल्यों से जुड़ा है। इसमें आत्मशांति, संतोष, करुणा, सेवा और आत्मनियंत्रण की भावना शामिल होती है। आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन को सार्थक दृष्टि से देखता है और आंतरिक शांति का अनुभव करता है।
- **बौद्धिक आयाम—** बौद्धिक स्वास्थ्य व्यक्ति की सीखने, समझने, विश्लेषण करने और नए विचारों को अपनाने की क्षमता से संबंधित है। यह आयाम ज्ञान अर्जन, तर्कशक्ति और रचनात्मकता को बढ़ावा देता है। बौद्धिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति निरंतर सीखने के लिए प्रेरित रहता है।
- **व्यावसायिक आयाम—** यह आयाम व्यक्ति के कार्य से संतोष और कार्यक्षेत्र में संतुलन से जुड़ा है। जब व्यक्ति अपने कार्य में रुचि, संतुष्टि और उद्देश्य महसूस करता है, तो उसका समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है।

1.4 स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह एक संपूर्ण जीवन-पद्धति है जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बनाती है। स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्तों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग का मुख्य उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है। पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग को स्वस्थ जीवन का वैज्ञानिक मार्गदर्शन माना जाता है।

योग सिद्धान्तों का प्रथम आधार **यम** हैं, जो सामाजिक आचरण से संबंधित हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसे सिद्धान्त व्यक्ति के व्यवहार को संयमित करते हैं और मानसिक तनाव, क्रोध तथा असंतोष को कम करते हैं। इससे सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होता है। नियम व्यक्तिगत अनुशासन पर बल देते हैं। शौच से शारीरिक और मानसिक शुद्धता, संतोष से मानसिक शांति, तप से आत्मसंयम, स्वाध्याय से आत्मज्ञान तथा ईश्वर प्रणिधान से आंतरिक स्थिरता प्राप्त होती है। ये सभी तत्व स्वस्थ जीवन की नींव रखते हैं।

आसन शरीर को लचीला, सशक्त और रोगों से मुक्त रखने में सहायक होते हैं। नियमित आसन अभ्यास से रक्तसंचार सुधरता है, पाचन शक्ति बढ़ती है और स्नायु तंत्र मजबूत होता है।

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास के माध्यम से प्राणशक्ति को संतुलित करता है। इससे तनाव कम होता है, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और मानसिक स्पष्टता प्राप्त होती है।

प्रत्याहार, धारणा और ध्यान मन को बाहरी विक्षेपों से हटाकर अंतर्मुखी बनाते हैं, जिससे एकाग्रता, आत्मनियंत्रण और मानसिक शांति प्राप्त होती है। इस प्रकार योग सिद्धान्त स्वस्थ जीवन को समग्र रूप से दिशा प्रदान करते हैं।

आहार—योग में सात्त्विक, संतुलित और ऋतुानुकूल आहार पर विशेष बल दिया गया है। ऐसा आहार शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करता है और मन को शांत एवं प्रसन्न बनाए रखता है। अतिभोजन, जंक फूड और असंतुलित आहार स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माने गए हैं।

विहार— का अर्थ है—जीवन—शैली और दैनिक गतिविधियाँ। योग पर्याप्त निद्रा, श्रम—विराम के संतुलन और प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने की शिक्षा देता है। यह तनाव को कम कर शरीर और मन को पुनः ऊर्जावान बनाता है।

आचार—योगिक आचार यम—नियम पर आधारित होता है। नैतिक आचरण व्यक्ति को मानसिक शांति और सामाजिक स्वीकार्यता प्रदान करता है, जिससे तनाव और संघर्ष में कमी आती है।

विचार—कारात्मक, करुणामय और यथार्थपरक विचार स्वास्थ्य का आधार हैं। योग नकारात्मक सोच को नियंत्रित कर सकारात्मक मानसिकता विकसित करता है, जिससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों सुदृढ़ होते हैं।

स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका बहुआयामी और दीर्घकालिक है। योग जीवन—शैली को संतुलित, अनुशासित और सजग बनाकर रोगों की रोकथाम करता है तथा शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है। जीवन जीने के मार्ग के रूप में योग मानव को न केवल स्वस्थ, बल्कि संतुलित और सार्थक जीवन जीने की दिशा प्रदान करता है। इस प्रकार योग स्वास्थ्य संरक्षण का एक प्रभावी, सुरक्षित और समग्र माध्यम है।

1.5 योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण कल्याण की अवस्था है। इस परिभाषा के आलोक में जब हम विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों का अध्ययन करते हैं, तो स्पष्ट होता है कि योग चिकित्सा और एलोपैथिक चिकित्सा स्वास्थ्य को देखने और सुधारने के दो भिन्न दृष्टिकोण प्रस्तुत करती हैं। दोनों का उद्देश्य मानव को स्वस्थ बनाना है, किंतु उनकी विचारधारा, उपचार पद्धति और कार्य—प्रणाली में मूलभूत अंतर है।

योग चिकित्सा प्राचीन भारतीय जीवन—दर्शन पर आधारित है। इसका मूल उद्देश्य केवल रोग का उपचार नहीं, बल्कि रोग के कारणों को दूर करना और जीवन में संतुलन स्थापित करना है। योग चिकित्सा मानती है कि अधिकांश रोग गलत जीवन—शैली, असंतुलित आहार, मानसिक तनाव और अनुशासनहीन दिनचर्या के कारण उत्पन्न होते हैं। अतः इसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान, यम—नियम, आहार—विहार और सकारात्मक सोच के माध्यम से शरीर, मन और आत्माकृतीनों के संतुलन पर बल दिया जाता है। योग चिकित्सा निवारक, उपचारात्मक और पुनर्वासात्मक—तीनों रूपों में कार्य करती है।

इसके विपरीत, एलोपैथिक चिकित्सा आधुनिक विज्ञान और अनुसंधान पर आधारित पद्धति है। इसमें रोग को मुख्य केंद्र माना जाता है और उसके लक्षणों के आधार पर निदान कर औषधियों, इंजेक्शन, शल्य—चिकित्सा तथा आधुनिक तकनीकों द्वारा त्वरित उपचार किया जाता है। एलोपैथिक चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य रोग को शीघ्र नियंत्रित करना या समाप्त करना होता है, जिससे रोगी को तुरंत राहत मिल सके। आपातकालीन परिस्थितियों, संक्रामक रोगों, दुर्घटनाओं और शल्य—चिकित्सा में यह पद्धति अत्यंत प्रभावी मानी जाती है।

योग चिकित्सा और एलोपैथिक चिकित्सा में एक प्रमुख अंतर उपचार की प्रकृति का है। योग चिकित्सा प्राकृतिक और औषधि-रहित पद्धति है, जिसमें शरीर की आंतरिक शक्ति और आत्म-उपचार क्षमता को जागृत किया जाता है। इसमें दुष्प्रभाव लगभग नहीं होते, किंतु परिणाम धीरे-धीरे प्राप्त होते हैं और इसके लिए नियमित अभ्यास, धैर्य तथा अनुशासन आवश्यक होता है। वहीं एलोपैथिक चिकित्सा में रासायनिक औषधियों का प्रयोग किया जाता है, जिससे परिणाम शीघ्र मिलते हैं, परंतु कई बार दुष्प्रभाव और औषधि-निर्भरता की संभावना भी रहती है।

दृष्टिकोण की दृष्टि से योग चिकित्सा समग्र (होलिस्टिक) है। यह रोगी को केवल शरीर के रूप में नहीं, बल्कि एक संपूर्ण व्यक्तित्व के रूप में देखती है। मानसिक तनाव, भावनात्मक असंतुलन और आध्यात्मिक अशांति को भी रोग का कारण मानती है। इसके विपरीत, एलोपैथिक चिकित्सा विश्लेषणात्मक और विशिष्टदृष्टिकोण अपनाती है, जिसमें शरीर के किसी एक अंग या प्रणाली को केंद्र में रखकर उपचार किया जाता है।

लागत और उपलब्धता के संदर्भ में भी दोनों में अंतर है। योग चिकित्सा अपेक्षाकृत कम खर्चीली है और इसे दैनिक जीवन में अपनाया जा सकता है, जबकि एलोपैथिक चिकित्सा में जांच, दवाइयों और उपचार की लागत अधिक हो सकती है। हालांकि, एलोपैथिक चिकित्सा की वैज्ञानिक प्रमाणिकता, मानकीकरण और आपातकालीन उपयोगिता इसे अपरिहार्य बनाती है।

निष्कर्षतः, योग चिकित्सा और एलोपैथिक चिकित्सा दोनों की अपनी-अपनी उपयोगिता और सीमाएँ हैं। योग चिकित्सा दीर्घकालीन स्वास्थ्य, रोग-निवारण और जीवन-शैली सुधार के लिए अत्यंत उपयोगी है, जबकि एलोपैथिक चिकित्सा त्वरित और गंभीर रोग-उपचार के लिए आवश्यक है। संतुलित स्वास्थ्य के लिए इन दोनों पद्धतियों का समन्वयात्मक और विवेकपूर्ण उपयोग ही सर्वोत्तम मार्ग है।

1.6 योग चिकित्सा की सीमाएँ

योग चिकित्सा एक समग्र एवं प्राकृतिक उपचार पद्धति है, जो शरीर, मन और जीवन-शैली में संतुलन स्थापित कर स्वास्थ्य संरक्षण और रोग-निवारण में सहायक होती है। यद्यपि योग चिकित्सा के अनेक लाभ हैं, फिर भी इसकी कुछ व्यावहारिक और वैज्ञानिक सीमाएँ हैं, जिन्हें समझना आवश्यक है। इन सीमाओं की उपेक्षा करने से उपचार अपेक्षित परिणाम नहीं दे पाता। अतः योग चिकित्सा को प्रभावी रूप से अपनाने के लिए इसकी सीमाओं का स्पष्ट ज्ञान होना अनिवार्य है।

योग चिकित्सा की एक प्रमुख सीमा यह है कि तीव्र एवं आपातकालीन रोग स्थितियों में इसका प्रभाव सीमित होता है। जैसे-हृदयाघात, गंभीर दुर्घटना, अत्यधिक रक्तस्राव, तीव्र संक्रमण या शल्य-चिकित्सा की आवश्यकता वाले मामलों में योग तत्काल राहत प्रदान नहीं कर सकता। ऐसे समय में एलोपैथिक चिकित्सा की त्वरित औषधीय या शल्य-प्रक्रियाएँ जीवन-रक्षक सिद्ध होती हैं।

वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाए तो योग चिकित्सा शरीर की स्व-नियामक एवं स्व-उपचार क्षमता को धीरे-धीरे सक्रिय करती है, जबकि आपात स्थितियों में त्वरित बाह्य हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है। अतः योग चिकित्सा को आपात उपचार का विकल्प नहीं, बल्कि सहायक एवं पूरक पद्धति के रूप में समझना चाहिए।

योग चिकित्सा का प्रभाव क्रमिक और दीर्घकालिक होता है। यह त्वरित परिणाम देने के बजाय निरंतर अभ्यास और जीवन-शैली में स्थायी परिवर्तन की मांग करती है। नियमितता, संयम और आत्म-अनुशासन के बिना योग चिकित्सा से अपेक्षित लाभ प्राप्त नहीं होते।

आधुनिक जीवन की व्यस्तता, समयभाव और त्वरित लाभ की मानसिकता के कारण अनेक लोग योग अभ्यास को बीच में ही छोड़ देते हैं। इससे न तो रोग-निवारण संभव होता है और न ही स्वास्थ्य संरक्षण। वैज्ञानिक रूप से यह सिद्ध है कि शरीर की जैविक प्रणालियों में स्थायी सुधार के लिए समय और निरंतर अभ्यास आवश्यक होता है, जो योग चिकित्सा की एक व्यवहारिक चुनौती है।

योग चिकित्सा की एक अन्य महत्वपूर्ण सीमा प्रशिक्षित एवं योग्य मार्गदर्शन का अभाव है। बिना सही ज्ञान के आसन, प्राणायाम या ध्यान का अभ्यास करने से शारीरिक चोट, श्वसन असंतुलन या मानसिक असुविधा उत्पन्न हो सकती है।

विशेष रूप से हृदय रोग, रीढ़ की समस्या, उच्च रक्तचाप या गर्भावस्था जैसी अवस्थाओं में गलत अभ्यास गंभीर जोखिम उत्पन्न कर सकता है। वैज्ञानिक दृष्टि से योग अभ्यास व्यक्ति की शारीरिक अवस्था, आयु और रोग-स्थिति के अनुरूप होना चाहिए, जो केवल प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही संभव है।

योग चिकित्सा एक प्रभावी, सुरक्षित और प्राकृतिक स्वास्थ्य पद्धति है, किंतु इसकी सीमाओं को समझना अत्यंत आवश्यक है। तीव्र आपात स्थितियों में इसकी सीमित भूमिका, दीर्घकालिक अनुशासन की आवश्यकता और प्रशिक्षित मार्गदर्शन के बिना संभावित जोखिमकृये सभी पहलू यह स्पष्ट करते हैं कि योग चिकित्सा को एक पूरक एवं समन्वित उपचार पद्धति के रूप में अपनाना अधिक उपयुक्त है। संतुलित दृष्टिकोण अपनाकर ही योग चिकित्सा के वास्तविक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।

1.7 सारांश

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण कल्याण की अवस्था है। यह अवधारणा स्वास्थ्य को एक समग्र और सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करती है। स्वास्थ्य के प्रमुख आयामकृशारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक-एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। इन सभी का संतुलित विकास ही वास्तविक स्वास्थ्य का आधार है।

स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग जीवन-शैली को संतुलित कर रोगों की रोकथाम और मानसिक स्थिरता में सहायक होता है। जीवन जीने के मार्ग के रूप में योग व्यक्ति को अनुशासन, संयम और आत्म-जागरूकता की शिक्षा देता है। योग सिद्धान्तों के अंतर्गत संतुलन, नियमितता, क्रमिक प्रगति तथा आहार-विहार-आचार-विचार की शुद्धता स्वस्थ जीवन के मूल तत्व हैं।

योग चिकित्सा दीर्घकालिक स्वास्थ्य संवर्धन में प्रभावी है, जबकि एलोपैथिक चिकित्सा आपात स्थितियों में आवश्यक होती है। योग चिकित्सा की कुछ सीमाएँ होने पर भी, समन्वित दृष्टिकोण अपनाकर संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है।

1.8 अभ्यास प्रश्न

- योग चिकित्सा और एलोपैथिक चिकित्सा का तुलनात्मक अध्ययन कीजिए।
- आहार—विहार, आचार—विचार का स्वास्थ्य में महत्व लिखिए।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है? इस परिभाषा की विशेषताओं एवं महत्व की विवेचना कीजिए।
- स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम कौन—कौन से हैं? प्रत्येक आयाम का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
- स्वस्थ जीवन के लिए योग सिद्धान्तों का क्या महत्व है? योग के प्रमुख सिद्धान्तों की विवेचना कीजिए।
- योग चिकित्सा क्या है? इसके उद्देश्य एवं कार्यक्षेत्र पर प्रकाश डालिए।
- आधुनिक जीवनशैली में योग चिकित्सा की उपयोगिता पर संक्षेप में चर्चा कीजिए।
- योग चिकित्सा की सीमाएँ क्या हैं? किन परिस्थितियों में केवल योग चिकित्सा पर्याप्त नहीं मानी जाती?

1.9 सन्दर्भ ग्रंथ

- ❖ विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)—स्वास्थ्य की परिभाषा एवं स्वास्थ्य संवर्धन संबंधी रिपोर्टें।
- ❖ पतंजलि —योगसूत्र (व्यास भाष्य एवं आधुनिक टीकाओं सहित)।
- ❖ स्वामी कुवलयानंद— योग चिकित्सा।
- ❖ स्वामी सत्यानंद सरस्वती —योग एवं स्वास्थ्य / आसन—प्राणायाम—मुद्रा—बंध।
- ❖ बी.के.एस. अयंगर —योग पाथ टू होलिस्टिक हेल्थ।
- ❖ भारत सरकार, आयुष मंत्रालय —योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित प्रकाशन।
- ❖ डॉ. रामदेव एवं आचार्य बालकृष्ण — योग, स्वास्थ्य और जीवनशैली से संबंधित ग्रंथ।

इकाई – 02 श्वसन संबंधी विकार—एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह और वायुविवरण शोध क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, दमा, निमोनिया के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 2.0 उद्देश्य
- 2.1 प्रस्तावना
- 2.2 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह
 - 4.2.2 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह के कारण
 - 4.2.3 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह के लक्षण
 - 4.2.4 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह से निदान
- 2.3 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह का योगिक उपचार
 - 2.3.1 षट्कर्म
 - 2.3.2 आसन
 - 2.3.3 प्राणायाम
 - 2.3.4 ध्यान और मानसिक संतुलन
- 2.4 वायुविवरण शोध
 - 2.4.1 वायुविवरण शोध के कारण
 - 2.4.2 वायुविवरण शोध के लक्षण
 - 2.4.3 वायुविवरण शोध से निदान
- 2.5 वायुविवरण शोध का योगिक उपचार
 - 2.5.1 षट्कर्म
 - 2.5.2 आसन
 - 2.5.3 प्राणायाम
 - 2.5.3 ध्यान और योगनिद्रा
- 2.6 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस
 - 2.6.1 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस के कारण
 - 2.6.2 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस के लक्षण
 - 2.6.3 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का निदान
- 2.7 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का योगिक उपचार
 - 2.7.1 षट्कर्म
 - 2.7.2 आसन
 - 2.7.3 प्राणायाम
 - 2.7.4 ध्यान और योगनिद्रा

- 2.8 दमा
 - 2.8.1 दमा के कारण
 - 2.8.2 दमा के लक्षण
 - 2.8.3 दमा का निदान
- 2.9 दमा का योगिक उपचार
 - 2.9.1 षट्कर्म
 - 2.9.2 आसन
 - 2.9.3 प्राणायाम
 - 2.9.4 ध्यान और योगनिद्रा
- 2.10 निमोनिया
 - 2.10.1 निमोनिया के कारण
 - 2.10.2 निमोनिया के लक्षण
 - 2.10.3 निमोनिया का निदान
- 2.11 निमोनिया का योगिक उपचार
 - 2.11.1 षट्कर्म
 - 2.11.2 आसन
 - 2.11.3 प्राणायाम
 - 2.11.4 ध्यान और योगनिद्रा
- 2.12 सारांश
- 2.13 अभ्यास प्रश्न
- 2.14 सन्दर्भ ग्रंथ

2.0 उद्देश्य

- श्वसन तंत्र से संबंधित प्रमुख विकारों की प्रकृति को समझना।
- एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह, क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, दमा एवं निमोनिया के कारणों का ज्ञान प्राप्त करना।
- इन रोगों के प्रमुख लक्षणों की पहचान करना।
- रोगों के निदान की आधुनिक एवं पारंपरिक विधियों को समझना।
- श्वसन रोगों में योग चिकित्सा की भूमिका को स्पष्ट करना।
- आसन, प्राणायाम एवं शुद्धिकरण क्रियाओं के लाभों का अध्ययन करना।
- रोग निवारण एवं स्वास्थ्य संवर्धन हेतु जीवनशैली सुधार पर बल देना।
- योग आधारित प्राकृतिक उपचार को प्रोत्साहित करना।

2.1 प्रस्तावना

श्वसन तंत्र मानव शरीर का एक अत्यंत महत्वपूर्ण, संवेदनशील एवं जीवन को बनाए रखने वाला तंत्र है। इसके माध्यम से शरीर को प्राणवायु प्राप्त होती है, जिससे सभी शारीरिक क्रियाएँ सुचारु रूप से संचालित होती हैं। श्वसन तंत्र में किसी भी प्रकार का विकार पूरे शरीर की कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकता है। वर्तमान औद्योगिक एवं तकनीकी युग में मानव जीवन शैली में व्यापक परिवर्तन आया है। बढ़ता हुआ वायु प्रदूषण, कारखानों से निकलने वाला धुआँ, धूल-कण, रासायनिक तत्व, धूम्रपान, असंतुलित आहार, शारीरिक श्रम की कमी तथा मानसिक तनाव जैसे कारक श्वसन तंत्र पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहे हैं।

इन परिस्थितियों के परिणामस्वरूप एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह, वायुविवरण शोध तथा क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस जैसे श्वसन संबंधी रोगों की संख्या निरंतर बढ़ रही है। ये रोग केवल शारीरिक कष्ट तक सीमित नहीं रहते, बल्कि व्यक्ति की कार्यक्षमता, मानसिक संतुलन, सामाजिक जीवन तथा जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करते हैं। दीर्घकाल तक बने रहने वाले श्वसन रोग व्यक्ति को निर्भरता, कमजोरी एवं निरंतर औषधि सेवन की ओर ले जाते हैं।

ऐसी स्थिति में योग एक प्रभावी, सुरक्षित एवं प्राकृतिक उपचार पद्धति के रूप में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग के अंतर्गत षट्कर्म, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान के माध्यम से श्वसन तंत्र की शुद्धि, फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि तथा शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को सुदृढ़ किया जा सकता है। अतः श्वसन संबंधी विकारों के उपचार एवं निवारण में योग का अध्ययन अत्यंत आवश्यक एवं उपयोगी है।

2.2 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह

एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह एक सामान्य श्वसन विकार है, जिसमें बाहरी एलर्जी उत्पन्न करने वाले तत्वों के संपर्क में आने पर नासिका की भीतरी श्लेष्मिक परत में सूजन उत्पन्न हो जाती है। यह रोग शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली की असामान्य प्रतिक्रिया के कारण होता है। जब धूल, परागकण, धुआँ, फफूँद या अन्य एलर्जी कारक नासिका मार्ग में प्रवेश करते हैं, तब शरीर उन्हें हानिकारक समझकर प्रतिक्रिया करता है, जिसके फलस्वरूप सूजन एवं स्राव बढ़ जाता है।

इस रोग में रोगी को बार-बार छींक आना, नाक से पानी बहना, नाक बंद रहना, आँखों में जलन तथा सिर में भारीपन जैसी समस्याएँ होती हैं। लंबे समय तक यह स्थिति बने रहने पर नींद, एकाग्रता एवं दैनिक कार्यों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह यद्यपि प्राणघातक नहीं होता, परंतु यह जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। उचित सावधानी, जीवनशैली सुधार एवं योगिक उपायों द्वारा इस रोग को नियंत्रित किया जा सकता है।

2.2.1 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह के कारण

- **परागकण** विभिन्न प्रकार के पौधों, वृक्षों, फूलों एवं घास से निकलने वाले सूक्ष्म परागकण वायु में घुले रहते हैं। जब ये परागकण श्वसन क्रिया के दौरान नाक के माध्यम से शरीर में प्रवेश करते हैं, तब नासिका की श्लेष्मिक परत इन्हें हानिकारक तत्व मानकर प्रतिक्रिया करती है। इस प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप नासिका में सूजन, खुजली तथा अधिक स्राव उत्पन्न हो जाता है। वसंत एवं ग्रीष्म ऋतु में यह कारण अधिक प्रभावी होता है।
- **धूल एवं सूक्ष्म कण** घर, विद्यालय, कार्यस्थल तथा सड़कों पर उपस्थित धूल के अत्यंत सूक्ष्म कण नासिका मार्ग में जाकर श्लेष्मिक परत को उत्तेजित करते हैं। लगातार धूल के संपर्क में रहने से नासिका की

रक्षा-क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह विकसित हो जाता है। गंदे एवं अव्यवस्थित वातावरण में रहने वाले व्यक्तियों में यह कारण अधिक देखा जाता है।

- **पशुओं के बाल एवं रोएँ** पालतू पशुओं जैसे कुत्ते, बिल्ली, गाय आदि के बाल एवं रोएँ वायु के साथ नासिका मार्ग में प्रवेश कर जाते हैं। ये कण नाक की भीतरी परत में एलर्जी प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं, जिससे छींक, जलन एवं नाक बहने की समस्या होती है।
- **फफूँद एवं सीलन** नमी, सीलन एवं अंधेरे स्थानों में उत्पन्न होने वाली फफूँद के सूक्ष्म कण वायु में फैल जाते हैं। इन कणों के श्वसन से नासिका की श्लेष्मिक परत में सूजन उत्पन्न होती है। यह कारण विशेष रूप से बरसात एवं शीत ऋतु में अधिक प्रभावी होता है।
- **धुआँ एवं प्रदूषित वायु** वाहनों, कारखानों, ईंधन, धूम्रपान तथा औद्योगिक गैसों से उत्पन्न धुआँ नासिका श्लेष्मा को क्षति पहुँचाता है। लंबे समय तक प्रदूषित वायु में रहने से नासिका की संवेदनशीलता बढ़ जाती है, जिससे एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह उत्पन्न होता है।
- **आनुवंशिक प्रवृत्ति** यदि परिवार के अन्य सदस्यों में एलर्जी संबंधी रोग पाए जाते हैं, तो अगली पीढ़ी में भी इस रोग की संभावना बढ़ जाती है। यह शरीर की जन्मजात संवेदनशीलता के कारण होता है।
- **कमजोर प्रतिरोधक शक्ति** शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने पर वह बाहरी हानिकारक तत्वों से उचित रक्षा नहीं कर पाता। परिणामस्वरूप नासिका में एलर्जी शीघ्र उत्पन्न हो जाती है और लंबे समय तक बनी रहती है।

2.2.3 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह के लक्षण

एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह में दिखाई देने वाले लक्षण रोग की तीव्रता, अवधि तथा व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता पर निर्भर करते हैं। इसके प्रमुख लक्षण निम्नलिखित हैं

- **बार-बार छींक आना** इस रोग का सबसे सामान्य एवं प्रारंभिक लक्षण बार-बार छींक आना है। विशेष रूप से सुबह के समय या धूल, धुएँ एवं परागकणों के संपर्क में आने पर छींकें अधिक आती हैं। यह नासिका की श्लेष्मिक परत में उत्पन्न उत्तेजना का परिणाम होता है।
- **नाक से पानी आना** नासिका की भीतरी परत में सूजन होने के कारण पतला एवं पारदर्शी स्राव अधिक मात्रा में निकलता है। लगातार नाक से पानी बहने से रोगी को असहजता, कमजोरी एवं चिड़चिड़ापन अनुभव होता है।
- **नासिका अवरोध** सूजन के कारण नासिका मार्ग संकुचित हो जाता है, जिससे नाक बंद रहने की शिकायत होती है। इससे श्वसन में कठिनाई होती है और रोगी को मुँह से साँस लेनी पड़ती है।
- **आँखों में खुजली एवं जलन** एलर्जी का प्रभाव न केवल नाक तक सीमित रहता है, बल्कि आँखों में भी खुजली, जलन, लालिमा एवं पानी आने की समस्या उत्पन्न होती है।
- **सिरदर्द एवं एकाग्रता में कमी** लगातार नाक बंद रहने एवं पर्याप्त वायु न मिलने के कारण सिर में भारीपन एवं दर्द रहता है। इससे व्यक्ति की एकाग्रता, स्मरण शक्ति एवं कार्यक्षमता प्रभावित होती है।

- **नींद में बाधा** रात्रि में नाक बंद रहने, छींक एवं श्वसन कष्ट के कारण नींद पूरी नहीं हो पाती। परिणामस्वरूप दिन में थकान, आलस्य एवं मानसिक तनाव बढ़ जाता है।

2.2.4 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह से निदान

एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह का सही निदान रोग की पहचान, उपचार तथा रोकथाम के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसके निदान में रोगी के लक्षणों के साथ-साथ विभिन्न जाँच विधियों का सहारा लिया जाता है, जिससे रोग की प्रकृति एवं तीव्रता का स्पष्ट ज्ञान हो सके।

- **रोगी का विस्तृत इतिहास** निदान की प्रथम एवं महत्वपूर्ण अवस्था रोगी से संबंधित विस्तृत जानकारी प्राप्त करना है। इसमें रोग की अवधि, लक्षणों की आवृत्ति, मौसम के अनुसार लक्षणों में परिवर्तन, धूल-धुएँ या परागकणों से संपर्क, पारिवारिक एलर्जी का इतिहास तथा पूर्व में लिए गए उपचार की जानकारी सम्मिलित होती है। इससे रोग की एलर्जीजन्य प्रकृति स्पष्ट होती है।
- **शारीरिक परीक्षण (नासिका निरीक्षण)** इस चरण में चिकित्सक द्वारा नाक के भीतरी भाग का सावधानीपूर्वक निरीक्षण किया जाता है। नासिका की श्लेष्मिक परत में सूजन, लालिमा, अधिक स्राव अथवा नासिका मार्ग के अवरोध की जाँच की जाती है। यह परीक्षण रोग की स्थिति को प्रत्यक्ष रूप से दर्शाता है।
- **त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण** इस परीक्षण में शरीर की त्वचा पर विभिन्न संभावित एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थों की सूक्ष्म मात्रा लगाकर प्रतिक्रिया देखी जाती है। यदि उस स्थान पर सूजन या लालिमा उत्पन्न होती है, तो संबंधित पदार्थ को एलर्जी का कारण माना जाता है।
- **रक्त में प्रतिरक्षा तत्वों की जाँच** रक्त परीक्षण द्वारा शरीर में एलर्जी से संबंधित प्रतिरक्षा तत्वों की मात्रा का मूल्यांकन किया जाता है। इन तत्वों की अधिकता एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह की पुष्टि में सहायक होती है।
- **नासिका स्राव की सूक्ष्म जाँच** नाक से निकलने वाले स्राव का सूक्ष्म परीक्षण किया जाता है, जिससे एलर्जी से संबंधित कोशिकाओं की उपस्थिति का पता चलता है। यह परीक्षण रोग के निदान को और अधिक सटीक बनाता है।

2.3 एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह का योगिक उपचार

एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह में योगिक उपचार का मुख्य उद्देश्य नासिका मार्ग की शुद्धि, श्लेष्मा का निष्कासन, श्वसन तंत्र को सुदृढ़ बनाना तथा शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाना है। योग चिकित्सा इस रोग में सहायक एवं निवारक दोनों रूपों में उपयोगी सिद्ध होती है।

2.3.1 षट्कर्म

- **जल नेति** में गुनगुने नमक मिश्रित जल को एक नासिका से प्रवाहित कर दूसरी नासिका से निकाला जाता है। इससे नाक में जमी धूल, श्लेष्मा, परागकण तथा सूक्ष्म कीटाणु बाहर निकल जाते हैं।
- **सूत्र नेति** में विशेष धागे की सहायता से नासिका मार्ग की गहन सफाई की जाती है। यह क्रिया नासिका की संवेदनशीलता को कम करती है तथा बार-बार होने वाली छींक और नाक बहने की समस्या में लाभकारी होती है।

- **कपालभाति** का मृदु रूप नासिका एवं श्वसन नलिकाओं में जमा श्लेष्मा को बाहर निकालने में सहायक होता है। इससे नासिका मार्ग खुलता है तथा श्वसन सरल होता है। यह क्रिया धीमी गति से एवं सहज रूप में करनी चाहिए।

2.3.2 आसन

- **भुजंगासन** छाती को फैलाता है तथा फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। इससे श्वसन मार्ग में संचार सुधरता है।
- **मत्स्यासन** कंठ, छाती एवं नासिका क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाकर श्वसन तंत्र को सशक्त बनाता है।
- **सेतुबंधासन** से छाती एवं गले का क्षेत्र सक्रिय होता है, जिससे नासिका अवरोध में कमी आती है।
- **अर्धचक्रासन** शरीर को पीछे की ओर मोड़कर श्वसन नलिकाओं को खोलता है तथा श्वास लेने की क्षमता को बढ़ाता है।

2.3.3 प्राणायाम

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** नासिका मार्ग को शुद्ध करता है तथा श्वसन को संतुलित बनाता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** से मानसिक तनाव कम होता है और नासिका श्लेष्मा की सूजन में राहत मिलती है।
- **उज्जायी** इससे श्वसन गहरा एवं नियंत्रित होता है तथा नाक एवं कंठ क्षेत्र में शांति उत्पन्न होती है।
- **नाडी शोधन प्राणायाम** शरीर की ऊर्जा नलिकाओं को शुद्ध कर प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है।

2.3.4 ध्यान और मानसिक संतुलन

एलर्जिक राइनाइटिस में मानसिक तनाव भी बड़ी भूमिका निभाता है। ध्यान (Meditation) मन को शांत करता है और तनाव को कम करता है। जब मन शांत होता है, तो शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति बेहतर तरीके से काम करती है। नियमित ध्यान करने से एलर्जी की बार-बार होने वाली समस्या में कमी आती है।

2.4 वायुविवरण शोध(साइनसाइटिस)

वायुविवरण शोध श्वसन तंत्र से संबंधित एक दीर्घकालिक रोग है, जिसमें फेफड़ों की वायु नलिकाएँ क्रमशः संकुचित एवं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। इस रोग में श्वास लेने और छोड़ने की प्रक्रिया बाधित हो जाती है, जिसके कारण शरीर को पर्याप्त प्राणवायु नहीं मिल पाती। यह रोग सामान्यतः धीरे-धीरे विकसित होता है और लंबे समय तक बने रहने के कारण व्यक्ति की दैनिक जीवन क्षमता को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। वायुविवरण शोध का मुख्य प्रभाव फेफड़ों की लोच में कमी के रूप में दिखाई देता है। श्वसन नलिकाओं की भीतरी परत में सूजन आ जाती है तथा बलगम का अत्यधिक निर्माण होने लगता है, जिससे वायु का प्रवाह बाधित होता है। परिणामस्वरूप रोगी को हल्के परिश्रम में भी श्वास कष्ट अनुभव होता है। समय के साथ यह स्थिति अधिक गंभीर हो सकती है। यह रोग प्रायः धूम्रपान, प्रदूषित वातावरण, औद्योगिक धूल, विषैली गैसों एवं लंबे समय तक श्वसन संक्रमण के कारण उत्पन्न होता है। यदि समय रहते इसका उचित उपचार न किया जाए, तो यह रोग हृदय, मस्तिष्क तथा अन्य अंगों पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। अतः वायुविवरण शोध की समय पर पहचान, उचित देखभाल एवं योगिक उपचार अत्यंत आवश्यक है।

2.4.1 वायुविवरण शोध के कारण

- **लंबे समय तक धूम्रपान** लंबे समय तक धूम्रपान करना वायुविवरण शोध का सबसे प्रमुख कारण माना जाता है। धूम्रपान से निकलने वाले धुएँ में अनेक विषैले पदार्थ होते हैं, जो श्वसन नलिकाओं की भीतरी परत को लगातार क्षति पहुँचाते हैं। इसके कारण नलिकाओं में सूजन, संकुचन तथा कफ का अत्यधिक निर्माण होने लगता है। धीरे-धीरे फेफड़ों की लोच कम हो जाती है, जिससे श्वास लेने और छोड़ने में कठिनाई उत्पन्न होती है। निष्क्रिय धूम्रपान भी फेफड़ों के लिए उतना ही हानिकारक होता है।
- **औद्योगिक धूल एवं रसायन** औद्योगिक क्षेत्रों में कार्य करने वाले व्यक्ति प्रायः धूल, धातु कणों एवं रासायनिक पदार्थों के संपर्क में रहते हैं। इन सूक्ष्म कणों का लंबे समय तक श्वसन करने से फेफड़ों की श्वसन नलिकाओं में जलन और सूजन उत्पन्न हो जाती है। लगातार यह स्थिति बनी रहने पर नलिकाएँ संकुचित हो जाती हैं और वायुविवरण शोध विकसित हो जाता है। सुरक्षा साधनों की कमी इस खतरे को और बढ़ा देती है।
- **घरेलू ईंधन से उत्पन्न धुआँ** ग्रामीण तथा निम्न आय वर्ग के परिवारों में आज भी लकड़ी, कोयला, उपले एवं मिट्टी के तेल का उपयोग किया जाता है। इन ईंधनों से निकलने वाला धुआँ घर के अंदर ही जमा हो जाता है, जिससे महिलाओं एवं बच्चों को लंबे समय तक धुएँ का श्वसन करना पड़ता है। यह धुआँ फेफड़ों को कमजोर करता है और वायुविवरण शोध का कारण बनता है।
- **प्रदूषित वातावरण** वाहनों का धुआँ, कारखानों से निकलने वाली गैसों तथा वायु में घुले विषैले कण श्वसन तंत्र पर गंभीर प्रभाव डालते हैं। प्रदूषित वातावरण में रहने से फेफड़ों की स्वच्छता क्षमता कम हो जाती है, जिससे श्वसन नलिकाओं में सूजन और अवरोध उत्पन्न होता है।
- **बार-बार होने वाले श्वसन संक्रमण** यदि किसी व्यक्ति को बार-बार सर्दी, खाँसी, फेफड़ों का संक्रमण या श्वसन नलिकाओं की सूजन होती रहती है, तो यह स्थिति आगे चलकर वायुविवरण शोध में परिवर्तित हो सकती है। बार-बार होने वाले संक्रमण फेफड़ों को स्थायी रूप से कमजोर बना देते हैं।

2.4.2 वायुविवरण शोध के लक्षण

- **थोड़े परिश्रम में भी श्वास कष्ट** वायुविवरण शोध का सबसे प्रमुख एवं प्रारंभिक लक्षण थोड़े से परिश्रम में भी श्वास लेने में कठिनाई होना है। सामान्य कार्य जैसे चलना, सीढ़ियाँ चढ़ना या हल्का कार्य करने पर भी रोगी को साँस फूलने लगती है। इसका मुख्य कारण फेफड़ों की वायु नलिकाओं का संकुचित हो जाना तथा फेफड़ों की लोच में कमी आना है। इस स्थिति में श्वसन क्रिया के लिए अधिक प्रयास करना पड़ता है, जिससे रोगी शीघ्र थक जाता है।
- **लंबे समय तक चलने वाली खाँसी** इस रोग में खाँसी लंबे समय तक बनी रहती है। यह खाँसी प्रायः प्रतिदिन होती है और महीनों तक ठीक नहीं होती। खाँसी का कारण श्वसन नलिकाओं में लगातार बनी रहने वाली सूजन एवं जलन है। यह खाँसी प्रायः सुबह के समय अधिक होती है और समय के साथ इसकी तीव्रता बढ़ सकती है।
- **बलगम का अत्यधिक स्राव** वायुविवरण शोध में श्वसन नलिकाओं की भीतरी परत में कफ का निर्माण सामान्य से अधिक हो जाता है। यह बलगम गाढ़ा एवं चिपचिपा होता है, जो श्वसन मार्ग को आंशिक रूप

से अवरुद्ध कर देता है। बलगम के अधिक स्राव से श्वास लेने में और अधिक कठिनाई होती है तथा ख़ाँसी बार-बार आती है।

- **सीने में जकड़न** रोगी को छाती में भारीपन, दबाव या जकड़न का अनुभव होता है। यह स्थिति श्वसन नलिकाओं के संकुचन और फेफड़ों में वायु के फँस जाने के कारण उत्पन्न होती है। सीने की जकड़न के कारण रोगी को गहरी साँस लेने में कठिनाई होती है।
- **कमजोरी एवं थकावट** पर्याप्त प्राणवायु न मिलने के कारण शरीर के अंगों को ऊर्जा की कमी होने लगती है। इसके परिणामस्वरूप रोगी को लगातार कमजोरी, थकान, आलस्य तथा कार्य करने की क्षमता में कमी महसूस होती है। दैनिक कार्य भी बोझिल लगने लगते हैं।

2.4.3 वायुविवरण शोध से निदान

- **रोगी के श्वसन इतिहास का अध्ययन** वायुविवरण शोध के निदान की प्रथम एवं अत्यंत महत्वपूर्ण प्रक्रिया रोगी के श्वसन इतिहास का अध्ययन करना है। इसके अंतर्गत रोगी से यह जानकारी प्राप्त की जाती है कि उसे कब से साँस लेने में कठिनाई हो रही है, ख़ाँसी कितने समय से बनी हुई है तथा क्या बलगम का स्राव लंबे समय से हो रहा है। इसके साथ-साथ धूम्रपान की आदत, कार्यस्थल का वातावरण, वायु प्रदूषण के संपर्क में रहने की अवधि तथा पूर्व में हुए श्वसन संक्रमणों की जानकारी भी ली जाती है। पारिवारिक इतिहास का अध्ययन कर यह भी देखा जाता है कि परिवार में किसी अन्य सदस्य को श्वसन संबंधी रोग तो नहीं रहा है। यह संपूर्ण जानकारी रोग की प्रकृति एवं गंभीरता को समझने में सहायक होती है।
- **फेफड़ों की कार्यक्षमता की जाँच** इस जाँच के माध्यम से यह आकलन किया जाता है कि फेफड़े कितनी मात्रा में वायु ग्रहण कर पा रहे हैं और उसे कितनी प्रभावी ढंग से बाहर निकाल पा रहे हैं। इसमें श्वास लेने और छोड़ने की क्षमता, श्वसन की गहराई तथा गति का परीक्षण किया जाता है। यदि फेफड़ों की कार्यक्षमता कम पाई जाती है, तो यह वायुविवरण शोध की ओर संकेत करता है। यह जाँच रोग की अवस्था निर्धारित करने तथा उपचार की दिशा तय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- **छाती का चित्रण परीक्षण** छाती के चित्रण परीक्षण द्वारा फेफड़ों की संरचना का अवलोकन किया जाता है। इस परीक्षण से यह पता चलता है कि फेफड़ों में सूजन, संकुचन, वायु का फँसना या अन्य किसी प्रकार की असामान्यता तो नहीं है। यह जाँच वायुविवरण शोध को अन्य श्वसन रोगों से अलग पहचानने में सहायक होती है तथा रोग की प्रगति का मूल्यांकन करने में उपयोगी होती है।
- **रक्त में ऑक्सीजन स्तर की जाँच** इस जाँच द्वारा यह निर्धारित किया जाता है कि रक्त में प्राणवायु की मात्रा पर्याप्त है या नहीं। वायुविवरण शोध में श्वसन बाधित होने के कारण रक्त में ऑक्सीजन का स्तर घट सकता है। कम ऑक्सीजन स्तर से शरीर के विभिन्न अंगों को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती, जिससे कमजोरी और थकान उत्पन्न होती है। यह जाँच रोग की गंभीरता को समझने तथा उपचार की आवश्यकता का निर्धारण करने में सहायक होती है।

2.5 वायुविवरण शोध का योगिक उपचार

वायुविवरण शोध में योगिक उपचार का मुख्य उद्देश्य श्वसन नलिकाओं की शुद्धि, फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि, श्वास कष्ट में कमी तथा शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को सुदृढ़ बनाना है। योगिक चिकित्सा इस रोग में सहायक एवं नियंत्रक भूमिका निभाती है।

2.5.1 षट्कर्म

जल नेति वायुविवरण शोध में अत्यंत लाभकारी शुद्धिकरण क्रिया है। इस क्रिया में गुनगुने नमक मिश्रित जल को एक नासिका छिद्र से प्रवाहित कर दूसरी नासिका से बाहर निकाला जाता है। इससे नासिका मार्ग में जमी धूल, कफ, प्रदूषक कण एवं सूक्ष्म कीटाणु बाहर निकल जाते हैं। जल नेति से नासिका मार्ग स्वच्छ होता है, श्वसन सरल बनता है तथा फेफड़ों तक वायु का प्रवाह सुचारु रूप से होने लगता है। नियमित अभ्यास से श्वास कष्ट में कमी आती है।

वमन धौति में गुनगुना नमक मिश्रित जल पीकर स्वेच्छा से उल्टी द्वारा आमाशय एवं ऊपरी श्वसन मार्ग की सफाई की जाती है। यह क्रिया फेफड़ों एवं कंठ क्षेत्र में जमे कफ को बाहर निकालने में सहायक होती है। वायुविवरण शोध में कफ की अधिकता को कम करने हेतु यह क्रिया उपयोगी है, किंतु इसे केवल अनुभवी योग शिक्षक या विशेषज्ञ की देखरेख में ही करना चाहिए।

2.5.2 आसन

- **सुखासन** ध्यान एवं प्राणायाम के लिए उपयुक्त आसन है। यह आसन शरीर को स्थिर एवं शांत रखता है, जिससे श्वसन क्रिया स्वाभाविक और गहरी हो जाती है। वायुविवरण शोध के रोगियों में यह आसन मानसिक तनाव को कम कर श्वसन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।
- **धनुरासन** छाती को फैलाने वाला प्रमुख आसन है। इससे फेफड़ों की वायु ग्रहण क्षमता बढ़ती है तथा श्वसन नलिकाओं में संचार सुधरता है। यह आसन कफ को ढीला कर बाहर निकालने में सहायक होता है।
- **गोमुखासन** से छाती, कंधे एवं फेफड़े सक्रिय होते हैं। यह आसन श्वसन मार्ग में अवरोध को कम करता है तथा साँस लेने की क्षमता को बढ़ाता है।
- **पश्चिमोत्तानासन** शरीर को शांत करता है और श्वसन को नियंत्रित बनाता है। इससे फेफड़ों पर दबाव कम होता है तथा श्वसन क्रिया अधिक प्रभावी बनती है।

2.5.3 प्राणायाम

- **दीर्घ श्वसन** में धीरे-धीरे गहरी साँस लेकर पूर्ण रूप से छोड़ी जाती है। इससे फेफड़ों का पूरा उपयोग होता है, श्वसन क्षमता बढ़ती है तथा रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा में सुधार होता है।
- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** नासिका मार्ग को शुद्ध करता है और श्वसन को संतुलित बनाता है। इससे फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है तथा श्वास कष्ट में कमी आती है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** में गुनगुनाहट के साथ श्वास छोड़ने से मानसिक तनाव कम होता है। यह कंठ एवं श्वसन नलिकाओं को शांत करता है, जिससे साँस लेने में सहजता आती है।
- **ध्यान द्वारा प्राण संचार** अवस्था में श्वसन पर एकाग्र होकर प्राण के प्रवाह को अनुभव किया जाता है। इससे श्वसन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा रोगी में आत्मविश्वास एवं शांति उत्पन्न होती है।

2.5.3 ध्यान और योगनिद्रा

ध्यान और योगनिद्रा से मन शांत रहता है। जब मन शांत होता है, तो शरीर जल्दी ठीक होने लगता है। तनाव कम होने से सांस की परेशानी भी घटती है।

2.6 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस

क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस श्वसन तंत्र से संबंधित एक दीर्घकालिक रोग है, जिसमें फेफड़ों की श्वसन नलिकाओं में लंबे समय तक सूजन बनी रहती है तथा बलगम का अत्यधिक निर्माण होने लगता है। इस रोग की मुख्य विशेषता यह है कि रोगी को कम से कम दो वर्षों तक, प्रत्येक वर्ष तीन माह या उससे अधिक समय तक लगातार खाँसी और बलगम की समस्या बनी रहती है। यह रोग धीरे-धीरे विकसित होता है और समय के साथ इसकी गंभीरता बढ़ती जाती है। क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस में श्वसन नलिकाओं की भीतरी श्लेष्मिक परत मोटी हो जाती है। इसके कारण नलिकाएँ संकुचित हो जाती हैं और वायु का प्रवाह बाधित होने लगता है। बलगम की अधिकता श्वसन मार्ग को अवरुद्ध कर देती है, जिससे रोगी को साँस लेने में कठिनाई होती है। परिणामस्वरूप शरीर को पर्याप्त प्राणवायु नहीं मिल पाती और व्यक्ति शीघ्र थक जाता है। यह रोग प्रायः लंबे समय तक धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों में अधिक पाया जाता है। इसके अतिरिक्त वायु प्रदूषण, औद्योगिक धूल, विषैली गैसों, घरेलू ईंधन से उत्पन्न धुआँ तथा बार-बार होने वाले श्वसन संक्रमण भी इस रोग के प्रमुख कारण माने जाते हैं। कमजोर प्रतिरोधक शक्ति एवं अस्वस्थ जीवनशैली इस रोग की संभावना को और बढ़ा देती है।

2.6.1 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस के कारण

- **लंबे समय तक धूम्रपान** लंबे समय तक धूम्रपान करना क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का सबसे प्रमुख कारण माना जाता है। धूम्रपान से निकलने वाला धुआँ श्वसन नलिकाओं की भीतरी परत को निरंतर क्षति पहुँचाता है। इसके कारण नलिकाओं में सूजन उत्पन्न हो जाती है तथा कफ ग्रंथियाँ अधिक सक्रिय होकर अत्यधिक बलगम बनाने लगती हैं। यह बलगम श्वसन मार्ग को अवरुद्ध कर देता है, जिससे खाँसी और साँस लेने में कठिनाई बनी रहती है। समय के साथ यह स्थिति स्थायी रूप ले लेती है।
- **वायु प्रदूषण** प्रदूषित वातावरण में रहने वाले व्यक्तियों में क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का खतरा अधिक होता है। वाहनों का धुआँ, कारखानों से निकलने वाली गैसों तथा वायु में उपस्थित सूक्ष्म कण श्वसन नलिकाओं को उत्तेजित करते हैं। लंबे समय तक प्रदूषित वायु के संपर्क में रहने से नलिकाओं की प्राकृतिक रक्षा क्षमता कम हो जाती है और सूजन स्थायी हो जाती है।
- **बार-बार संक्रमण** बार-बार होने वाले श्वसन संक्रमण जैसे सर्दी, खाँसी या फेफड़ों का संक्रमण श्वसन नलिकाओं को कमजोर बना देते हैं। प्रत्येक संक्रमण के साथ नलिकाओं में सूजन बढ़ती जाती है, जो समय के साथ पूरी तरह ठीक नहीं हो पाती। यही स्थिति आगे चलकर क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का रूप ले लेती है।
- **कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र** जब शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कमजोर होती है, तब वह संक्रमणों और हानिकारक तत्वों से प्रभावी रूप से लड़ नहीं पाता। ऐसी अवस्था में श्वसन नलिकाएँ बार-बार प्रभावित होती हैं और उनमें सूजन लंबे समय तक बनी रहती है, जिससे क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस विकसित हो सकता है।

- **विषैली गैसों का संपर्क** औद्योगिक क्षेत्रों में कार्य करने वाले लोग प्रायः विषैली गैसों, रसायनों एवं धुएँ के संपर्क में रहते हैं। इन पदार्थों का लंबे समय तक श्वसन करने से फेफड़ों की नलिकाओं में स्थायी क्षति हो जाती है, जो क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का कारण बनती है।

2.6.2 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस के लक्षण

- **तीन माह से अधिक समय तक खाँसी** क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का सबसे प्रमुख लक्षण लंबे समय तक बनी रहने वाली खाँसी है। यह खाँसी कम से कम तीन माह या उससे अधिक समय तक लगातार बनी रहती है और प्रायः हर वर्ष दोहराती है। यह स्थिति श्वसन नलिकाओं में लंबे समय से चली आ रही सूजन के कारण उत्पन्न होती है। प्रारंभ में खाँसी हल्की हो सकती है, किंतु समय के साथ इसकी तीव्रता बढ़ जाती है। यह खाँसी विशेष रूप से सुबह के समय अधिक होती है, क्योंकि रात्रि में बलगम श्वसन मार्ग में जमा हो जाता है।
- **बलगम की अधिकता** इस रोग में श्वसन नलिकाओं की कफ उत्पन्न करने वाली ग्रंथियाँ अत्यधिक सक्रिय हो जाती हैं, जिसके परिणामस्वरूप गाढ़ा और चिपचिपा बलगम अधिक मात्रा में बनने लगता है। यह बलगम श्वसन मार्ग में जमा होकर वायु के प्रवाह को बाधित करता है। बलगम का रंग कभी-कभी पीला या हरा भी हो सकता है, जो संक्रमण की ओर संकेत करता है। बलगम की अधिकता के कारण रोगी को बार-बार खाँसना पड़ता है।
- **साँस फूलना** फेफड़ों की श्वसन नलिकाएँ संकुचित हो जाने और वायु प्रवाह में रुकावट के कारण रोगी को साँस लेने में कठिनाई होने लगती है। प्रारंभिक अवस्था में यह समस्या केवल शारीरिक परिश्रम के समय होती है, किंतु रोग की उन्नत अवस्था में विश्राम की स्थिति में भी साँस फूलने लगती है। यह लक्षण रोग की गंभीरता को दर्शाता है।
- **घरघराहट** श्वसन के समय सीने से घरघराहट की आवाज़ आना क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का एक सामान्य लक्षण है। यह आवाज़ श्वसन नलिकाओं में बलगम जमा होने तथा मार्ग के संकुचित हो जाने के कारण उत्पन्न होती है। यह स्थिति विशेष रूप से रात के समय या ठंडे वातावरण में अधिक स्पष्ट होती है।
- **सीने में भारीपन** रोगी को छाती में दबाव, जकड़न या भारीपन का अनुभव होता है। यह स्थिति फेफड़ों में वायु के ठीक से बाहर न निकल पाने के कारण उत्पन्न होती है। सीने में भारीपन के कारण रोगी को गहरी साँस लेने में कठिनाई होती है, जिससे बेचौनी और असहजता बढ़ जाती है।

2.6.3 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का निदान

- **रोग इतिहास** क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस के निदान में रोगी के रोग इतिहास का विशेष महत्व होता है। इसमें यह जाना जाता है कि खाँसी कितने समय से बनी हुई है, क्या बलगम प्रतिदिन निकलता है, तथा यह समस्या वर्ष में कितने महीनों तक रहती है। इसके साथ-साथ धूम्रपान की आदत, प्रदूषित वातावरण में रहने या कार्य करने का विवरण तथा पूर्व में हुए श्वसन संक्रमणों की जानकारी भी ली जाती है। यह इतिहास रोग की दीर्घकालिक प्रकृति को स्पष्ट करता है।
- **फेफड़ों की क्षमता की जाँच** इस जाँच के माध्यम से यह मूल्यांकन किया जाता है कि फेफड़े कितनी प्रभावी रूप से श्वास ले और छोड़ पा रहे हैं। यदि फेफड़ों की वायु ग्रहण करने की क्षमता कम पाई जाती

है, तो यह श्वसन नलिकाओं के संकुचन और अवरोध की ओर संकेत करता है। यह जाँच रोग की गंभीरता समझने में सहायक होती है।

- **छाती परीक्षण** छाती के परीक्षण द्वारा फेफड़ों की स्थिति का आकलन किया जाता है। इसमें सीने की ध्वनि, घरघराहट तथा श्वसन की गहराई पर ध्यान दिया जाता है। इससे फेफड़ों में सूजन, कफ संचय एवं वायु अवरोध की स्थिति का पता चलता है।
- **बलगम की जाँच** बलगम की जाँच से यह जानकारी मिलती है कि उसमें संक्रमण के लक्षण उपस्थित हैं या नहीं। इससे रोग की जटिलताओं को समझने तथा उचित उपचार की दिशा निर्धारित करने में सहायता मिलती है

2.7 क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस का योगिक उपचार

क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस एक दीर्घकालिक श्वसन विकार है, जिसमें योगिक उपचार का उद्देश्य श्वसन नलिकाओं की शुद्धि, कफ की अधिकता को कम करना, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाना तथा श्वास कष्ट से राहत प्रदान करना होता है। नियमित एवं सही विधि से किया गया योगाभ्यास रोग की प्रगति को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध होता है।

2.7.1 षट्कर्म

नेति क्रिया नासिका मार्ग की शुद्धि के लिए अत्यंत उपयोगी मानी जाती है। इस क्रिया से नाक में जमी धूल, कफ तथा प्रदूषक तत्व बाहर निकलते हैं, जिससे श्वसन सरल होता है। क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस में नेति से बार-बार होने वाली खाँसी और साँस की रुकावट में लाभ मिलता है।

कपालभाति हल्की एवं नियंत्रित गति से की जाती है। यह श्वसन नलिकाओं में जमे कफ को ढीला कर बाहर निकालने में सहायक होती है। इससे फेफड़े हल्के होते हैं और साँस लेने की क्षमता में सुधार होता है।

2.7.2 आसन

भुजंगासन छाती को फैलाने वाला आसन है। यह फेफड़ों में वायु संचार को बढ़ाकर श्वसन शक्ति को सुदृढ़ करता है।

मत्स्यासन कंठ, छाती और फेफड़ों को सक्रिय करता है। इससे श्वसन मार्ग में संकुचन कम होता है।

उष्ट्रासन श्वसन तंत्र को खोलने वाला आसन है। यह बलगम की जकड़न को कम कर श्वास कष्ट में राहत देता है।

शलभासन फेफड़ों को सशक्त बनाता है तथा श्वसन मांसपेशियों को मजबूत करता है।

2.7.3 प्राणायाम

अनुलोम-विलोमप्राणायाम श्वसन को संतुलित करता है और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है।

भ्रामरी से मानसिक तनाव कम होता है और श्वसन नलिकाओं में शांति आती है।

उज्जायीप्राणायाम से श्वास गहरी, नियंत्रित और प्रभावी बनती है।

2.7.4 ध्यान और योगनिद्रा

ध्यान और योगनिद्रा से मन शांत रहता है। जब मन शांत होता है, तो शरीर जल्दी ठीक होने लगता है। तनाव कम होने से साँस की परेशानी भी घटती है।

2.8 दमा

दमा एक सामान्य लेकिन गंभीर श्वसन रोग है, जिसमें व्यक्ति को सांस लेने में कठिनाई होती है। इस रोग में फेफड़ों तक हवा पहुँचाने वाली श्वसन नलिकाएँ सूज जाती हैं और संकरी हो जाती हैं। जब हवा इन संकरी नलिकाओं से गुजरती है, तो सांस लेते समय सीटी जैसी आवाज़ आने लगती है। इस आवाज़ को व्हीज़िंग कहा जाता है। दमा के रोगी को अक्सर सीने में जकड़न, घबराहट और सांस फूलने की शिकायत रहती है। दमा एक लंबे समय तक चलने वाला रोग है। इसमें रोगी को समय-समय पर दौरे पड़ते हैं। दौरे के समय व्यक्ति को सांस लेने में बहुत अधिक परेशानी होती है। कई बार दौरा आने से पहले ही रोगी को भारीपन और बेचौनी महसूस होने लगती है। यह रोग बच्चों, युवाओं और बुजुर्गों सभी में हो सकता है।

दमा कई कारणों से हो सकता है। धूल, मिट्टी, धुआँ, परागकण, ठंडी हवा और प्रदूषण इसके प्रमुख कारण हैं। यदि दमा एलर्जी के कारण होता है, तो उसे एलर्जिक दमा कहा जाता है। वहीं तनाव, अधिक खांसी, लंबे समय तक सर्दी-जुकाम या ठंड लगने से होने वाले दमे को नॉन-एलर्जिक दमा कहा जाता है। कई बार माता-पिता को दमा होने पर बच्चों में भी यह रोग पाया जाता है, जिसे अनुवांशिक कारण कहा जाता है।

दमा के लक्षण व्यक्ति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। सामान्यतः सांस लेने में कठिनाई, सीने में जकड़न, बार-बार खांसी आना, जल्दी थक जाना, बेचौनी और रात में सांस की परेशानी इसके प्रमुख लक्षण हैं। कुछ रोगियों में बलगम अधिक बनता है, जिससे खांसी बढ़ जाती है।

गलत जीवनशैली भी दमा का एक बड़ा कारण है। असंतुलित भोजन, अधिक तला-भुना और मसालेदार खाना, धूम्रपान, शराब का सेवन और मानसिक तनाव इस रोग को बढ़ा सकते हैं। ठंडे स्थानों में रहना और अधिक नमी भी दमा के लिए हानिकारक होती है।

दमा को पूरी तरह ठीक करना कठिन हो सकता है, लेकिन सही देखभाल और नियमित उपचार से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। योग और प्राणायाम दमा के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी माने जाते हैं। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और उज्जायी प्राणायाम से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और सांस लेना आसान होता है। ताड़ासन, भुजंगासन और शवासन जैसे योगासन भी उपयोगी हैं।

साथ ही भोजन पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। गुनगुना पानी पीना, उबली सब्जियाँ खाना, ताजे फल लेना और अदरक-लहसुन का सेवन लाभकारी होता है। ठंडे पेय, तैलीय भोजन और धूम्रपान से बचना चाहिए।

2.8.1 दमा के कारण

दमा एक ऐसा रोग है जो कई कारणों से हो सकता है। हर व्यक्ति में इसके कारण अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन कुछ सामान्य कारण निम्नलिखित हैं

- **मानसिक कारण** जब व्यक्ति अधिक तनाव में रहता है, हर समय चिंता करता है, अकेलापन महसूस करता है या अपनी भावनाओं को दबाकर रखता है, तो इसका असर उसकी सांस पर पड़ता है। लंबे समय तक मानसिक दबाव रहने से दमा होने या बढ़ने की संभावना रहती है।
- **अनुवांशिक कारण** यदि माता-पिता या परिवार के किसी सदस्य को दमा की समस्या रही हो, तो बच्चों में भी यह रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे मामलों में दमा जन्म से या धीरे-धीरे बढ़ सकता है।
- **एलर्जी होना** धूल-मिट्टी, धुआँ, प्रदूषण, डीज़ल-पेट्रोल की गंध, परागकण, जानवरों के बाल या तेज खुशबू जैसी चीजों से एलर्जी होने पर दमा के दौरे पड़ सकते हैं। एलर्जी दमा का सबसे आम कारण मानी जाती है।
- **गलत खान-पान** अधिक तला-भुना, मसालेदार, भारी और वसा युक्त भोजन करने से शरीर में कफ बढ़ जाता है। इससे सांस की नलिकाएँ प्रभावित होती हैं और दमा की समस्या पैदा हो सकती है।
- **ठंड और प्रदूषण** बहुत ठंडी जगहों पर रहना, ठंडी हवा लगना या ज्यादा धूल-धुएँ वाले इलाकों में रहना फेफड़ों को नुकसान पहुँचाता है। इससे सांस की परेशानी बढ़ती है और दमा होने की संभावना रहती है।
- **बढ़ती उम्र** जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, शरीर की ताकत और रोगों से लड़ने की क्षमता कम होने लगती है। इस कारण बुजुर्गों में दमा होने का खतरा अधिक हो सकता है।
- **धूम्रपान और शराब** धूम्रपान से फेफड़ों को सीधा नुकसान पहुँचता है। शराब का अधिक सेवन भी शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को कमजोर करता है। इन दोनों आदतों से दमा होने या बिगड़ने की संभावना बढ़ जाती है।

2.8.2 दमा के लक्षण

दमा होने पर व्यक्ति के शरीर में कुछ साफ़-साफ़ बदलाव दिखाई देने लगते हैं। सबसे पहले सांस लेने में परेशानी महसूस होती है। सांस लेते या छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज़ निकल सकती है, जो दमा का एक आम संकेत है। यह आवाज़ इसलिए आती है क्योंकि सांस की नलियाँ संकरी हो जाती हैं और हवा ठीक से अंदर-बाहर नहीं जा पाती।

- दमा के रोगी को अक्सर ऐसा लगता है कि वह पूरी सांस नहीं ले पा रहा है। थोड़ी-सी मेहनत करने पर भी सांस फूलने लगती है। कई बार बिना किसी काम के भी सांस भारी लगने लगती है। इसके साथ-साथ सीने में जकड़न या दबाव जैसा एहसास होता है, मानो सीना बंद-सा हो गया हो।
- बार-बार खांसी आना भी दमा का एक प्रमुख लक्षण है। यह खांसी दिन में भी हो सकती है और रात में ज्यादा बढ़ सकती है। कुछ रोगियों को रात के समय ज्यादा परेशानी होती है, जिससे नींद भी ठीक से नहीं आ पाती।
- दमा के कारण व्यक्ति जल्दी थक जाता है। सामान्य काम करने में भी कमजोरी महसूस होती है। सांस की दिक्कत के कारण रोगी घबराने लगता है और मन में बेचौनी बनी रहती है। कई बार डर और तनाव भी बढ़ जाता है, जिससे समस्या और गंभीर लगने लगती है।

- कुछ मामलों में रोगी की छाती फूली हुई दिखाई देती है, क्योंकि उसे सांस लेने में ज्यादा जोर लगाना पड़ता है। इसके अलावा श्वसन नलिकाओं में गाढ़ा बलगम जमा हो जाता है, जिससे सांस लेना और मुश्किल हो जाता है। बलगम के कारण खांसी बढ़ सकती है और सीने में भारीपन महसूस होता है।
- यदि किसी व्यक्ति में बार-बार सांस फूलना, सीटी जैसी आवाज़ आना, खांसी और सीने में जकड़न जैसे लक्षण दिखाई दें,

2.9 दमा का योगिक उपचार

दमा एक ऐसा रोग है जिसमें सांस लेने में कठिनाई होती है। योग के माध्यम से दमा को पूरी तरह खत्म करना कठिन हो सकता है, लेकिन नियमित योगाभ्यास से इसके लक्षणों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। योग फेफड़ों को मजबूत करता है, सांस को गहरा बनाता है और मन को शांत करता है।

2.9.1 षट्कर्म

षट्कर्म योग की शुद्धिकरण क्रियाएँ हैं, जो शरीर के अंदर जमा गंदगी और कफ को बाहर निकालने में मदद करती हैं। दमा में कफ अधिक बनता है, इसलिए षट्कर्म बहुत उपयोगी होते हैं।

- **जल नेति** इसमें गुनगुने नमक वाले पानी से नाक को साफ किया जाता है। इससे नाक के रास्ते साफ रहते हैं और सांस लेना आसान होता है।
- **सूत्र नेति** इसमें धागे या रबर की नेति से नाक की सफाई की जाती है, जिससे बंद नाक की समस्या दूर होती है।
- **कपालभाति** इससे फेफड़ों में जमी गंदगी बाहर निकलती है और श्वसन शक्ति बढ़ती है।

2.9.2 आसन

योगासन शरीर को लचीला बनाते हैं और फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाते हैं। दमा में छाती को फैलाने वाले आसन अधिक लाभकारी होते हैं।

- **ताड़ासन** इससे शरीर सीधा होता है और सांस गहरी होती है।
- **भुजंगासन** इससे छाती खुलती है और फेफड़े मजबूत होते हैं।
- **उष्ट्रासन** यह आसन श्वसन तंत्र को सक्रिय करता है।
- **धनुरासन** इससे छाती और पेट के अंग मजबूत होते हैं।
- **शवासन** यह शरीर और मन को पूर्ण विश्राम देता है।

2.9.3 प्राणायाम

प्राणायाम दमा के लिए सबसे प्रभावी योगिक उपचार माना जाता है। इससे सांस पर नियंत्रण आता है और फेफड़े मजबूत होते हैं।

- **अनुलोम-विलोम** यह नाड़ियों को शुद्ध करता है और सांस को संतुलित बनाता है।
- **भ्रामरी** इससे मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो दमा को बढ़ाने वाला कारण है।
- **उज्जायी प्राणायाम** यह फेफड़ों को मजबूत करता है और सांस को स्थिर बनाता है।
- **नाड़ी शोधन** इससे श्वसन तंत्र स्वस्थ रहता है।

2.9.4 ध्यान और योगनिद्रा

दमा का सीधा संबंध मन से भी होता है। अधिक चिंता और डर से सांस की समस्या बढ़ जाती है।

- ध्यान करने से मन शांत होता है।
- योगनिद्रा से मानसिक तनाव कम होता है।
- सकारात्मक सोच से आत्मविश्वास बढ़ता है और घबराहट कम होती है।
- नियमित ध्यान से दमा के दौरे कम हो सकते हैं।

दमा के योगिक उपचार में षट्कर्म शरीर को शुद्ध करते हैं, आसन फेफड़ों को मजबूत बनाते हैं, प्राणायाम सांस को नियंत्रित करता है और ध्यान मन को शांत करता है। यदि इन चारों का नियमित अभ्यास किया जाए, तो दमा के लक्षणों में काफी सुधार आ सकता है और रोगी सामान्य जीवन जी सकता है।

2.10 निमोनिया

निमोनिया एक बीमारी है जो हमारे फेफड़ों को प्रभावित करती है। यह बीमारी तब होती है जब बैक्टीरिया, वायरस या फंगस फेफड़ों में जाकर संक्रमण फैला देते हैं। इस संक्रमण के कारण फेफड़ों की छोटी-छोटी थैलियों में पानी या मवाद भर जाता है। जब ऐसा होता है तो फेफड़े ठीक से काम नहीं कर पाते और शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। ऑक्सीजन की कमी के कारण व्यक्ति को सांस लेने में परेशानी होती है। रोगी को तेज सांस चलने लगती है और शरीर कमजोर महसूस करने लगता है। कई बार खांसी, बुखार और सीने में दर्द भी होने लगता है। निमोनिया किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है, लेकिन यह बीमारी बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर शरीर वाले लोगों में ज्यादा गंभीर हो सकती है। जिन लोगों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, उनमें यह रोग जल्दी फैल सकता है।

2.10.1 निमोनिया के कारण

निमोनिया होने के कई कारण हो सकते हैं। यह बीमारी तब होती है जब किसी कारण से फेफड़ों में संक्रमण फैल जाता है। इसके मुख्य कारण निम्नलिखित हैं

- **बैक्टीरिया, वायरस या फंगस का संक्रमण** जब ये कीटाणु सांस के साथ शरीर में प्रवेश कर फेफड़ों तक पहुँच जाते हैं, तो वहाँ सूजन और संक्रमण पैदा कर देते हैं, जिससे निमोनिया हो जाता है।
- **सिगरेट या तंबाकू का सेवन** धूम्रपान करने से फेफड़े कमजोर हो जाते हैं। कमजोर फेफड़ों में संक्रमण जल्दी पकड़ लेता है, जिससे निमोनिया का खतरा बढ़ जाता है।

- **शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कमजोर होना**

जिन लोगों की रोगों से लड़ने की ताकत कम होती है, उनमें कीटाणु आसानी से असर कर लेते हैं और बीमारी जल्दी हो जाती है।

- **लंबे समय से फेफड़ों की बीमारी होना** जिन लोगों को पहले से दमा, ब्रोंकाइटिस या अन्य फेफड़ों की समस्या होती है, उनमें निमोनिया होने की संभावना ज्यादा रहती है।
- **अधिक शराब का सेवन** ज्यादा शराब पीने से शरीर की ताकत घटती है और फेफड़ों की सुरक्षा क्षमता कम हो जाती है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ता है।
- **कुपोषण और गंदा वातावरण** सही भोजन न मिलने और गंदगी में रहने से शरीर कमजोर हो जाता है। ऐसे में बीमारी जल्दी पकड़ लेती है।
- **बच्चों में कम प्रतिरोधक क्षमता** छोटे बच्चों की रोगों से लड़ने की शक्ति पूरी तरह विकसित नहीं होती, इसलिए उनमें संक्रमण तेजी से फैल सकता है और निमोनिया हो सकता है।

2.10.1 निमोनिया के लक्षण

- **लगातार खांसी** निमोनिया होने पर व्यक्ति को बार-बार खांसी आती रहती है। खांसी के साथ गाढ़ा बलगम निकल सकता है, जिसका रंग पीला या हरा हो सकता है। कभी-कभी बलगम में हल्का खून भी दिखाई दे सकता है।
- **तेज बुखार** इस रोग में अक्सर बुखार आ जाता है। बच्चों में ठंड लगने के साथ तेज बुखार होता है, जबकि बड़े लोगों में बुखार कभी-कभी हल्का भी हो सकता है।
- **सांस का तेज चलना** फेफड़ों में सूजन आ जाने के कारण सांस लेने में परेशानी होती है। व्यक्ति को जल्दी-जल्दी सांस लेने की जरूरत महसूस होती है और सामान्य काम करने में भी दिक्कत होती है।
- **सीने में दर्द**, खांसी करने या गहरी सांस लेने पर सीने में दर्द महसूस हो सकता है। यह दर्द फेफड़ों में संक्रमण की वजह से होता है।
- **ज्यादा पसीना आना** बुखार और शरीर की कमजोरी के कारण रोगी को सामान्य से अधिक पसीना आता है।
- **होंठ और नाखून नीले पड़ना** जब शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, तब होंठ और नाखूनों का रंग नीला या बैंगनी-सा दिखाई देने लगता है।
- **थकान और कमजोरी** निमोनिया में शरीर की ताकत कम हो जाती है। थोड़े से काम में भी व्यक्ति बहुत थक जाता है और कमजोरी महसूस करता है।
- **शरीर और मांसपेशियों में दर्द** संक्रमण के कारण पूरे शरीर में दर्द, खासकर मांसपेशियों में दर्द महसूस हो सकता है।

2.11 निमोनिया का योगिक उपचार

निमोनिया में फेफड़ों में संक्रमण और सूजन हो जाती है, जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है। योगिक उपचार का उद्देश्य शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाना, श्वसन तंत्र को मजबूत करना और फेफड़ों की कार्य-क्षमता को सुधारना है। योग चिकित्सा को हमेशा डॉक्टर के इलाज के साथ सहायक रूप में अपनाना चाहिए।

2.11.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की शुद्धि की योगिक विधियाँ हैं। निमोनिया में हल्की और सुरक्षित क्रियाएँ ही करनी चाहिए।

- **जल नेति** इससे नाक के रास्ते साफ होते हैं और सांस लेना आसान होता है।
- **सूत्रनेती नेति** यह अनुभवी योग शिक्षक की देखरेख में ही करनी चाहिए।
- **कपालभाति** रोग ठीक होने की अवस्था में हल्की गति से करें।

2.11.2 आसन

निमोनिया में पहले पूरी तरह आराम करना जरूरी होता है। जब बुखार और कमजोरी कम हो जाए, तब हल्के आसनों का अभ्यास करना चाहिए।

- **ताड़ासन** शरीर को सीधा रखता है और फेफड़ों को फैलने में मदद करता है।
- **भुजंगासन** छाती को खोलता है और फेफड़ों की कार्य-क्षमता बढ़ाता है।
- **मकरासन** सांस को गहरा करने में सहायक होता है।
- **शवासन** शरीर को पूरा विश्राम देता है।

2.11.3 प्राणायाम

प्राणायाम निमोनिया में सबसे अधिक लाभकारी होता है क्योंकि इससे श्वसन तंत्र मजबूत होता है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** फेफड़ों की सफाई करता है और ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** मन को शांत करता है और सांस की तकलीफ कम करता है।
- **दीर्घ श्वसन अभ्यास** गहरी सांस लेने की आदत विकसित करता है।

2.11.4 ध्यान और योगनिद्रा

ध्यान से मानसिक तनाव कम होता है, जिससे शरीर जल्दी स्वस्थ होता है।

- शांत जगह पर बैठकर आंखें बंद करें
- सांस पर ध्यान केंद्रित करें
- 5–10 मिनट तक नियमित अभ्यास करें

2.12 सारांश

इस इकाई में श्वसन संबंधी प्रमुख रोगों—एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह, साइनसाइटिस, क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, दमा एवं निमोनिया—का क्रमबद्ध अध्ययन किया गया।

इन रोगों के कारण, लक्षण एवं प्रभाव को समझते हुए यह स्पष्ट होता है कि समय पर जागरूकता, स्वच्छ वातावरण, उचित चिकित्सा एवं योगिक जीवनशैली अपनाकर इन रोगों को नियंत्रित किया जा सकता है।

2.13 अभ्यास प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

- एलर्जिक राइनाइटिस क्या है?
- साइनसाइटिस के दो लक्षण लिखिए।
- क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस से क्या तात्पर्य है?
- अस्थमा में सांस की समस्या क्यों होती है?
- निमोनिया के प्रमुख कारण लिखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह का विस्तृत वर्णन कीजिए।
- साइनसाइटिस के कारण, लक्षण एवं प्रभाव समझाइए।
- क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस की रोग-प्रकृति पर प्रकाश डालिए।
- दमा/अस्थमा के कारण एवं नियंत्रण उपाय लिखिए।
- निमोनिया के लक्षण, कारण एवं बचाव उपायों का वर्णन कीजिए।

2.14 सन्दर्भ ग्रंथ

- ❖ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा परिषद द्वारा प्रकाशित योग चिकित्सा ग्रंथ
- ❖ स्वामी कुवलयानंद – योग चिकित्सा
- ❖ स्वामी रामदेव – प्राणायाम रहस्य
- ❖ आयुष मंत्रालय, भारत सरकार – योग एवं स्वास्थ्य संबंधी प्रकाशन
- ❖ योगेश्वर कृष्ण – योग और स्वास्थ्य
- ❖ मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान की मानक पुस्तकें
- ❖ योग चिकित्सा पर आधारित विश्वविद्यालय पाठ्य सामग्री
- ❖ आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (एलोपैथिक) की श्वसन रोग संबंधी पाठ्य पुस्तकें
- ❖ राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल, भारत सरकार
- ❖ योग एवं स्वास्थ्य विषयक शोध पत्र एवं जर्नल

इकाई 03 हृदय संबंधी विकार (Cardiovascular disorders)– उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, कार्डियक अस्थमाके कारण लक्षण, निदान, एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 3.0 उद्देश्य
- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 उच्च रक्तचाप
 - 3.2.1 उच्च रक्तचाप के कारण
 - 3.2.2 उच्च रक्तचाप के लक्षण
 - 3.2.3 उच्च रक्तचाप से निदान
- 3.3 उच्च रक्तचाप का योगिक उपचार
 - 3.3.1 षट्कर्म
 - 3.3.2 आसन
 - 3.3.3 प्राणायाम
 - 3.3.4 ध्यान
 - 3.3.5 मुद्राएँ
- 3.4 निम्न रक्तचाप
 - 3.4.1 निम्न रक्तचाप के कारण
 - 3.4.2 निम्न रक्तचाप के लक्षण
 - 3.4.3 निम्न रक्तचाप से निदान
- 3.5 निम्न रक्तचाप का योगिक उपचार
 - 3.5.1 षट्कर्म
 - 3.5.2 आसन
 - 3.5.3 प्राणायाम
 - 3.5.4 ध्यान
 - 3.5.5 मुद्राएँ
- 3.6 कार्डियक अस्थमा
 - 3.6.1 कार्डियक अस्थमा के कारण
 - 3.6.2 कार्डियक अस्थमा के लक्षण
 - 3.6.3 कार्डियक अस्थमा का निदान
- 3.7 कार्डियक अस्थमा का योगिक उपचार
 - 3.7.1 षट्कर्म
 - 3.7.2 आसन
 - 3.7.3 प्राणायाम

3.7.4 ध्यान

3.7.5 मुद्राएँ

3.8 सारांश

3.9 अभ्यास प्रश्न

3.10 सन्दर्भ ग्रंथ

3.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के बाद शिक्षार्थी निम्नलिखित बिन्दुओं को समझ सकेंगे

- हृदय रोग में योग की भूमिका एवं महत्व स्पष्ट करना।
- योगाभ्यास के माध्यम से हृदय के पुनरुज्जीवन (Rejuvenation) की प्रक्रिया को समझना।
- आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, ध्यान तथा क्रियाओं के वैज्ञानिक प्रभावों को पहचानना।
- हृदय रोगी के लिए उपयुक्त जीवनशैली और सावधानियाँ समझाना।
- विद्यार्थियों में हृदय स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन की जागरूकता विकसित करना।

3.1 प्रस्तावना

हृदय रोग आधुनिक समय की सबसे गंभीर समस्याओं में से एक है। तनावपूर्ण जीवन, गलत आहार, निष्क्रिय जीवनशैली एवं मानसिक दबाव के कारण हृदय की मांसपेशियों पर अतिरिक्त भार पड़ता है जिससे हृदय रोग उत्पन्न होता है। एक थका हुआ हृदय सबसे पहले आराम चाहता है, ताकि जीवन ऊर्जा पुनः एकत्रित होकर पुनरुत्थान की प्रक्रिया प्रारम्भ कर सके। योग एक ऐसी समग्र पद्धति है जो आहार-विहार-विचार-व्यवहार चारों स्तरों पर संतुलन स्थापित कर हृदय को मजबूती प्रदान करता है।

3.2 उच्च रक्तचाप

हृदय की धड़कन के समय रक्त जब धमनियों में प्रवाहित होता है, तो यह धमनियों की दीवारों पर दबाव डालता है। इस दबाव को रक्तचाप कहते हैं। यदि यह दबाव लंबे समय तक सामान्य सीमा से अधिक बना रहे, तो इसे उच्च रक्तचाप कहा जाता है। यह शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुँचा सकता है। उच्च रक्तचाप से हृदय की कोरोनरी धमनियों में रोग, हृदय फेल होना, रक्त में थक्का जमना, गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। अमेरिका में लगभग **33%** वयस्क उच्च रक्तचाप से पीड़ित पाए जाते हैं। कई बार व्यक्ति कई वर्षों तक अपने उच्च रक्तचाप के बारे में **unaware** रहते हैं, और उसी समय के दौरान हृदय तथा गुर्दों से संबंधित अन्य रोग विकसित हो सकते हैं।

रक्तचाप मुख्यतः दो प्रकार का होता है

- **सिस्टोलिक** – हृदय की धड़कन के दौरान रक्त को धमनियों में भेजने पर बनने वाला दबाव। इसे सामान्यतः 120 mmHg माना जाता है।

- डायस्टोलिक –दो धड़कनों के बीच हृदय के विश्राम के समय धमनियों पर बनने वाला दबाव। इसे सामान्यतः 80 mmHg माना जाता है।

रक्तचाप में परिवर्तन

रक्तचाप स्थिर नहीं रहता; यह समय, गतिविधि और मानसिक स्थिति के अनुसार बदलता रहता है। सोते समय रक्तचाप कम होता है और जाग्रत रहने पर बढ़ता है। अत्यधिक सक्रिय या तनावपूर्ण अवस्था में रक्तचाप बढ़ सकता है। लगातार उच्च रक्तचाप बनाए रहना स्वास्थ्य के लिए जोखिमपूर्ण होता है। इसे समझने के लिए रक्तचाप को चार श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप की अवस्थाएँ

- **सामान्य रक्तचाप (Normal Blood Pressure)** जब किसी व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्तचाप 120 mmHg और डायस्टोलिक 80 उभ या इससे कम होता है, तो इसे सामान्य रक्तचाप कहा जाता है।
- **उच्च रक्तचाप की पूर्व अवस्था (Prehypertension)** यदि सिस्टोलिक रक्तचाप 120–139 mmHg और डायस्टोलिक 80–89 mmHg के बीच होता है, तो इसे उच्च रक्तचाप की पूर्वावस्था कहते हैं। इस समय यदि सावधानी और नियंत्रक उपाय नहीं अपनाए जाएँ, तो यह धीरे-धीरे पूर्ण उच्च रक्तचाप में बदल सकता है।
- **उच्च रक्तचाप की प्रथम अवस्था (Stage 1 HBP)** इस चरण में सिस्टोलिक रक्तचाप 140–159 mmHg और डायस्टोलिक 90–99 mmHg पाया जाता है।

3.2.1 उच्च रक्तचाप के कारण

उच्च रक्तचाप वह स्थिति है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव सामान्य से अधिक बना रहता है। यह एक मौन रोग है, क्योंकि इसके लक्षण प्रारंभ में स्पष्ट नहीं होते। इसके कारणों को समझना अत्यंत आवश्यक है, ताकि समय रहते रोकथाम की जा सके। उच्च रक्तचाप के प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं

- **मानसिक तनाव** लगातार चिंता, भय, क्रोध, असंतोष एवं मानसिक दबाव के कारण तंत्रिका तंत्र उत्तेजित रहता है, जिससे हृदय अधिक तेजी से रक्त पंप करता है और रक्तचाप बढ़ जाता है।
- **असंतुलित एवं अधिक नमक युक्त आहार** अधिक नमक का सेवन शरीर में जल को रोकता है, जिससे रक्त की मात्रा बढ़ जाती है और धमनियों पर दबाव पड़ता है। तले-भुने, जंक फूड और पैकेज्ड खाद्य पदार्थ भी रक्तचाप बढ़ाने में सहायक होते हैं।
- **मोटापा** अधिक वजन होने पर हृदय को रक्त पंप करने के लिए अधिक परिश्रम करना पड़ता है। इससे धमनियों पर दबाव बढ़ता है और रक्तचाप नियंत्रित नहीं रह पाता।
- **शारीरिक निष्क्रियता** व्यायाम या शारीरिक श्रम की कमी से रक्त संचार धीमा हो जाता है और वसा जमा होने लगती है, जिससे रक्तचाप बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है।
- **धूम्रपान एवं नशीले पदार्थ** धूम्रपान से रक्त वाहिकाएँ संकुचित हो जाती हैं और हृदय गति बढ़ती है। शराब

का अत्यधिक सेवन भी रक्तचाप को बढ़ाता है।

- **वंशानुगत कारण** यदि परिवार में माता-पिता या निकट संबंधियों को उच्च रक्तचाप रहा हो, तो व्यक्ति में भी इसके होने की संभावना अधिक रहती है।
- **उम्र बढ़ना** उम्र बढ़ने के साथ धमनियों की लचक कम हो जाती है, जिससे रक्त प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है और रक्तचाप बढ़ने लगता है।
- **हार्मोनल असंतुलन** थायरॉयड, एड्रिनल ग्रंथि एवं अन्य हार्मोनल विकारों के कारण भी रक्तचाप असामान्य हो सकता है।
- **नींद की कमी** अपर्याप्त या अनियमित नींद तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है, जिससे रक्तचाप नियंत्रित नहीं रहता।
- **मधुमेह एवं किडनी रोग** मधुमेह तथा गुर्दे से संबंधित रोग रक्त वाहिकाओं को क्षति पहुँचाते हैं, जिससे उच्च रक्तचाप उत्पन्न होता है।

3.2.2 उच्च रक्तचाप के लक्षण

- **सिरदर्द (Headache)** खासकर सुबह के समय या गर्दन और माथे के पीछे लगातार दर्द।
- **चक्कर आना या चक्कर महसूस होना (Dizziness / Vertigo)** कभी-कभी संतुलन बिगड़ना या घूमन महसूस होना।
- **धड़कन तेज होना (Palpitation)** हृदय की असामान्य या तेज धड़कन महसूस होना।
- **थकान और कमजोरी (Fatigue / Weakness)** सामान्य से अधिक थकान या जल्दी थक जाना।
- **धुंधला दिखना या आँखों में समस्या (Blurred Vision / Eye Problems)** कभी-कभी उच्च रक्तचाप आँखों की नसों को प्रभावित करता है।
- **सांस लेने में कठिनाई (Shortness of Breath)** गतिविधि में भी साँस फूले जैसी समस्या।
- **छाती में दर्द (Chest Pain / Pressure)** कभी-कभी हार्ट से संबंधित चेतावनी संकेत।

3.2.3 उच्च रक्तचाप से निदान

उच्च रक्तचाप का निदान एक व्यवस्थित प्रक्रिया है, जिसमें रोगी के रक्तचाप का सही और बार-बार मापन प्रमुख होता है। सामान्यतः शांत अवस्था में बैठकर, उचित कफ आकार वाले स्फिग्मोमैनोमीटर से दोनों भुजाओं में रक्तचाप मापा जाता है। यदि बार-बार मापने पर सिस्टोलिक रक्तचाप 140 मि.मी. पारा या उससे अधिक तथा डायस्टोलिक 90 मि.मी. पारा या उससे अधिक पाया जाए, तो उच्च रक्तचाप का संदेह किया जाता है।

निदान की पुष्टि के लिए अलग-अलग दिनों में कई रीडिंग ली जाती हैं, ताकि अस्थायी तनाव या घबराहट से बढ़े दबाव को अलग किया जा सके। कुछ मामलों में 24-घंटे का एम्बुलेटरी ब्लड प्रेशर मॉनिटरिंग या घर पर स्वयं मापन भी कराया जाता है, जिससे वास्तविक स्थिति स्पष्ट हो सके।

रोग के कारणों और अंगों पर प्रभाव जानने के लिए सहायक जाँचें की जाती हैं, जैसे रक्त परीक्षण (शुगर, कोलेस्ट्रॉल, किडनी फंक्शन), मूत्र परीक्षण, ईसीजी तथा कभी-कभी इकोकार्डियोग्राफी। ये जाँचें हृदय, गुर्दे और अन्य अंगों पर पड़े प्रभाव का आकलन करने में मदद करती हैं।

इस प्रकार नियमित मापन, दोहराई गई जाँचें और सहायक परीक्षणों के आधार पर उच्च रक्तचाप का सटीक निदान किया जाता है, जिससे समय पर उचित उपचार और जीवनशैली सुधार संभव हो पाता है।

3.3 उच्च रक्तचाप का योगिक उपचार

उच्च रक्तचाप में योग एक प्राकृतिक और प्रभावी उपाय है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित करता है। योग से न केवल रक्तचाप नियंत्रित रहता है, बल्कि हृदय, रक्त वाहिकाओं और मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार आता है।

3.3.1 आसन

- **शवासन विश्राम** मुद्रा तनाव कम करती है और रक्त वाहिकाओं को लचीला बनाती है।
- **भुजंगासन** हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है, रक्तप्रवाह सुधरता है।
- **सुप्त वज्रासन** पेट और गुर्दों पर दबाव कम करता है और रक्तचाप नियंत्रित रहता है।
- **सर्वांगासन** और अर्ध मत्स्येन्द्रासन भी लाभकारी हैं, पर इन्हें अनुभवयुक्त प्रशिक्षक की देखरेख में करें।

3.3.2 प्राणायाम

- **अनुलोम-विलोम** नाक के दोनों छिद्रों से धीरे-धीरे श्वास लेना और छोड़ना। यह तनाव कम करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
- **भस्त्रिका** यह श्वास-प्रश्वास क्रिया हृदय और फेफड़ों को सक्रिय करती है, लेकिन उच्च रक्तचाप के शुरुआती चरणों में ही नियंत्रित रूप से करें।
- **कपालभाति** यह रक्त परिसंचरण सुधारता है और मानसिक तनाव कम करता है।

3.3.3 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की आंतरिक शुद्धि करते हैं, जिससे रक्तचाप नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।

- **जलनेति** नासिका मार्ग की सफाई करता है।, श्वसन प्रणाली को सुदृढ़ करता है।, मानसिक तनाव कम करता है, जिससे रक्तचाप पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- **सूत्रनेति** नासिका एवं श्वसन मार्ग को स्वच्छ करता है।, मस्तिष्क को शांति प्रदान करता है।

3.3.4 ध्यान

ध्यान उच्च रक्तचाप में अत्यंत प्रभावी माना जाता है क्योंकि यह मन को स्थिर करता है।

- **श्वास पर ध्यान** शांत स्थान पर बैठकर श्वास-प्रश्वास का अवलोकन करें। , मानसिक चंचलता कम होती है। ,रक्तचाप धीरे-धीरे नियंत्रित होने लगता है।
- **मंत्र ध्यान "ॐ"** या "शांति मंत्र" का जप। , तंत्रिका तंत्र को शिथिल करता है। , हृदय गति को संतुलित करता है।
- **योगनिद्रा** गहरी मानसिक विश्रांति प्रदान करती है। , तनाव, चिंता एवं अनिद्रा में अत्यंत लाभकारी।

3.3.5 मुद्राएँ

मुद्राएँ शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर रक्तचाप नियंत्रण में सहायक होती हैं।

- **ज्ञान मुद्रा** तर्जनी और अंगूठे को मिलाकर शेष अंगुलियाँ सीधी रखें।, मानसिक शांति व एकाग्रता बढ़ती है।
- **प्राण मुद्रा** अंगूठा, अनामिका और छोटी उंगली मिलाएँ। ,शरीर की ऊर्जा को संतुलित करती है।
- **अपान मुद्रा** अंगूठा, मध्यमा और अनामिका मिलाएँ। ,हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी।
- **शून्य मुद्रा** मध्य उंगली को अंगूठे के मूल में मोड़ें।,तनाव एवं चिड़चिड़ापन कम करने में सहायक।

3.4 निम्न रक्तचाप

निम्न रक्तचाप भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है, हालांकि यह उच्च रक्तचाप की तुलना में कम लोगों में पाया जाता है। यह रोग प्रायः वृद्धावस्था में अधिक देखने को मिलता है।

रक्तचाप वह दबाव है जो हृदय द्वारा रक्त को धमनियों में प्रवाहित करने पर बनता है। जब हृदय रक्त को धमनियों में धकेलता है, तो इसे सिस्टोलिक दबाव कहते हैं। और जब हृदय दो धड़कनों के बीच विश्राम करता है, तो उस समय रक्तधमनियों में बनने वाले दबाव को डायस्टोलिक दबाव कहते हैं।

सामान्य रक्तचाप में सिस्टोलिक दबाव लगभग 120 mmHg और डायस्टोलिक दबाव 80 mmHg होता है। यदि सिस्टोलिक दबाव 90 mmHg या कम और डायस्टोलिक दबाव 60 mmHg से कम हो, तो इसे निम्न रक्तचाप माना जाता है।

इस स्थिति में शरीर के अंगों को पर्याप्त रक्त और ऑक्सीजन नहीं मिल पाता। इसके परिणामस्वरूप अंगों की कार्यक्षमता घट जाती है। विशेषकर मस्तिष्क में पर्याप्त ऑक्सीजन न मिलने से चक्कर आना, थकान या कभी-कभी बेहोशी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

3.4.1 निम्न रक्तचाप के कारण

- **निर्जलीकरण** पानी की कमी या अत्यधिक पसीना निकलने से रक्त की मात्रा घटती है, जिससे रक्तचाप कम होता है।
- **हार्मोनल असंतुलन** थायरॉयड की कमी, एड्रिनल ग्लैंड की समस्या या अन्य हार्मोनल विकार निम्न रक्तचाप पैदा कर सकते हैं।

- **हृदय रोग** हृदय की मांसपेशियों में कमजोरी, हार्ट फेलियर या अनियमित धड़कन से रक्त पूरे शरीर में नहीं पहुँच पाता।
- **दवा और औषधियाँ** उच्च रक्तचाप, डायबिटीज या अन्य बीमारियों की दवाएँ कभी-कभी रक्तचाप घटा सकती हैं।
- **पोषण की कमी** आयरन, विटामिन B12 या अन्य पोषक तत्वों की कमी से रक्त निर्माण कम होता है और रक्तचाप घट सकता है।
- **स्ट्रेस और मानसिक कारण** अत्यधिक मानसिक तनाव या भावनात्मक असंतुलन भी अस्थायी रूप से रक्तचाप कम कर सकता है।

3.4.2 निम्न रक्तचाप के लक्षण

- **चक्कर आना**— खड़े होते समय अचानक चक्कर आना।
- **बेहोशी** — रक्तचाप बहुत कम होने पर मस्तिष्क में पर्याप्त रक्त न पहुँचने से व्यक्ति बेहोश हो सकता है।
- **थकान और कमजोरी** — शरीर के अंगों को पर्याप्त रक्त न मिलने से ऊर्जा की कमी।
- **धुंधली दृष्टि**—आँखों में रक्त प्रवाह कम होने से दृष्टि प्रभावित होती है।
- **सिरदर्द** — मस्तिष्क में कम रक्त और ऑक्सीजन पहुँचने के कारण।
- **शरीर ठंडा और त्वचा पीली होना** — अंगों तक पर्याप्त रक्त न पहुँचने पर त्वचा रंग फीका और ठंडी महसूस होती है।
- **साँस फूलना या हृदय की तेज धड़कन**— शरीर अंगों तक रक्त पहुँचाने के लिए हृदय की गति बढ़ा देता है।
- **केंद्रित नहीं रह पाना** —मस्तिष्क में पर्याप्त रक्त न पहुँचने के कारण मानसिक कार्य क्षमता कम हो जाती है।

3.4.3 निम्न रक्तचाप से निदान

निम्न रक्तचाप का निदान रोगी के लक्षणों, शारीरिक परीक्षण और आवश्यक जाँचों के आधार पर किया जाता है। सबसे पहले रोगी का रक्तचाप स्फिग्मोमैनोमीटर द्वारा बार-बार मापा जाता है, विशेषकर बैठने, लेटने और खड़े होने की अवस्था में, ताकि ऑर्थोस्टैटिक हाइपोटेंशन का पता लगाया जा सके। रोगी से चक्कर आना, कमजोरी, धुंधला दिखना, थकान, मतली या बेहोशी जैसे लक्षणों के बारे में जानकारी ली जाती है। चिकित्सक नाड़ी की गति, त्वचा की नमी और शरीर के तापमान का भी निरीक्षण करता है। रक्त परीक्षण द्वारा एनीमिया, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन और संक्रमण की जाँच की जाती है। ईसीजी से हृदय की कार्यप्रणाली का मूल्यांकन किया जाता है। आवश्यकता होने पर हार्मोन जाँच, जैसे थायरॉयड या एड्रिनल हार्मोन, भी की जाती है। इन सभी परीक्षणों के समन्वय से निम्न रक्तचाप के कारण और गंभीरता का सही निदान किया जाता है।

3.5 निम्न रक्तचाप का योगिक उपचार

निम्न रक्तचाप में योग और प्राणायाम शरीर और मन दोनों को संतुलित करते हैं। योग से रक्त संचार सुधरता है, हृदय और मस्तिष्क में पर्याप्त ऑक्सीजन पहुँचती है और रक्तचाप सामान्य रहता है।

3.5.1 आसन

- **भुजंगासन** हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है, रक्तप्रवाह में सुधार करता है।
- **शलभासन** रीढ़ और हृदय क्षेत्र में रक्त संचार को बेहतर बनाता है।
- **वज्रासन** पाचन और रक्त परिसंचरण को सुधारता है।
- **सुप्त भुजंगासन** विश्राम देते हुए रक्तचाप को संतुलित करता है।

3.5.2 प्राणायाम

- **अनुलोम-विलोम** नाक के दोनों छिद्रों से धीरे-धीरे श्वास लेना और छोड़ना। यह रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है और चक्कर आने की समस्या कम करता है।
- **भस्त्रिका प्राणायाम** श्वास की तीव्र गति से फेफड़ों और हृदय को सक्रिय करता है। निम्न रक्तचाप में इसे नियंत्रित रूप से करना चाहिए।
- **कपालभाति** रक्तप्रवाह को सक्रिय करता है और ऊर्जा स्तर बढ़ाता है।

3.5.1 षट्कर्म

निम्न रक्तचाप में षट्कर्म का उद्देश्य शरीर की आंतरिक शुद्धि, तंत्रिका तंत्र की सक्रियता तथा रक्त संचार को संतुलित करना होता है।

- **नेति क्रिया** श्वसन मार्ग को स्वच्छ कर मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन प्रदान करती है, जिससे चक्कर और कमजोरी कम होती है।
- **त्राटक** तंत्रिका तंत्र को सशक्त कर मानसिक थकान और चंचलता को दूर करता है, जिससे रक्तचाप संतुलन में रहता है।

3.5.2 ध्यान

ध्यान निम्न रक्तचाप के रोगियों के लिए अत्यंत लाभकारी है क्योंकि यह मानसिक अस्थिरता, भय और चिंता को कम करता है। नियमित ध्यान अभ्यास से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र संतुलित होता है, जिससे हृदय गति और रक्त प्रवाह सामान्य बना रहता है। श्वास-प्रश्वास पर ध्यान केंद्रित करने से मस्तिष्क शांत होता है और शरीर को नई ऊर्जा मिलती है। ध्यान से आत्मविश्वास बढ़ता है, जिससे कमजोरी और चक्कर जैसी समस्याओं में कमी आती है।

3.5.3 मुद्रा

मुद्राएँ शरीर की सूक्ष्म ऊर्जा को जाग्रत कर रक्त संचार को नियमित करने में सहायक होती हैं।

- **प्राण मुद्रा** शरीर में जीवन शक्ति बढ़ाकर थकान और कमजोरी को दूर करती है।
- **अपान मुद्रा** रक्त प्रवाह को संतुलित कर चक्कर आने की समस्या को कम करती है।
- **सूर्य मुद्रा** शरीर की ऊष्मा और सक्रियता को बढ़ाकर निम्न रक्तचाप से उत्पन्न सुस्ती को दूर करती है।

3.6 कार्डियक अस्थमा

कार्डियक अस्थमा हृदय से जुड़ा एक गंभीर श्वसन रोग है। यह सामान्य अस्थमा से अलग होता है क्योंकि यह मुख्यतः हृदय की कार्यक्षमता में कमी के कारण होता है। जब हृदय अपनी सामान्य क्षमता से रक्त पंप नहीं कर पाता, तो रक्त फेफड़ों में लौट जाता है। इसके परिणामस्वरूप फेफड़ों की वायुमार्ग में तरल पदार्थ जमा हो जाता है, जिससे व्यक्ति को अचानक साँस लेने में कठिनाई होती है। इसे कभी-कभी नाइट टाइम हार्ट अस्थमा भी कहा जाता है क्योंकि यह प्रायः रात के समय या सोते समय अचानक उत्पन्न होता है। कार्डियक अस्थमा का मुख्य कारण बायाँ हृदय विफलता (Left Heart Failure) है। इसके अलावा, अन्य हृदय रोग जैसे कोरोनरी आर्टरी डिजीज, हृदय वाल्व रोग, मायोकार्डियल इन्फार्क्शन, तथा उच्च रक्तचाप भी इसके जोखिम को बढ़ाते हैं। इसके अलावा, अनियंत्रित तरल सेवन, मोटापा और जीवनशैली में असंतुलन भी कार्डियक अस्थमा के प्रमुख कारण माने जाते हैं।

इस रोग के लक्षण अचानक प्रकट होते हैं और बहुत गंभीर हो सकते हैं। प्रमुख लक्षणों में साँस लेने में कठिनाई, खाँसी, नींद के दौरान अचानक साँस फूलना, फेफड़ों में क्रैकलिंग ध्वनि, थकान, कमजोरी, और होंठ या उंगलियों का नीला पड़ना शामिल हैं। इन लक्षणों की गंभीरता के कारण रोगी को तुरंत चिकित्सकीय सहायता की आवश्यकता होती है।

कार्डियक अस्थमा का निदान चिकित्सक द्वारा किया जाता है। इसमें क्लिनिकल परीक्षण, रक्त जांच (जैसे टछ्ट), छाती का एक्स-रे, म्बू और इकोकार्डियोग्राफी शामिल होते हैं। ये परीक्षण हृदय की कार्यक्षमता और फेफड़ों में तरल पदार्थ की उपस्थिति का आकलन करने में मदद करते हैं।

3.6.1 कार्डियक अस्थमा के कारण

कार्डियक अस्थमा एक हृदय रोग से संबंधित श्वसन विकार है, जो मुख्यतः हृदय की पंपिंग क्षमता में कमी के कारण फेफड़ों में तरल पदार्थ जमा होने से उत्पन्न होता है। यह रोग अचानक और गंभीर रूप से प्रकट हो सकता है, और इसके पीछे कई हृदय एवं जीवनशैली संबंधी कारण जिम्मेदार होते हैं।

- **बायाँ हृदय विफलता** —कार्डियक अस्थमा का सबसे प्रमुख कारण बायाँ हृदय विफलता है। बायाँ हृदय शरीर के सभी अंगों में रक्त पंप करने का कार्य करता है। जब यह सामान्य क्षमता से काम नहीं करता, तो रक्त फेफड़ों में वापस लौटता है। इसके परिणामस्वरूप फेफड़ों की वायुमार्ग में तरल पदार्थ जमा हो जाता है, जिससे साँस लेने में कठिनाई और अस्थमा जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं।
- **हृदय रोग** —कुछ विशेष हृदय रोग भी कार्डियक अस्थमा के लिए जिम्मेदार होते हैं। इनमें शामिल हैं
- **कोरोनरी आर्टरी डिजीज** —हृदय की रक्त आपूर्ति कम होने पर हृदय की कार्यक्षमता प्रभावित होती है।
- **मायोकार्डियल इन्फार्क्शन**—हृदय की मांसपेशियों को नुकसान पहुँचता है, जिससे हृदय की पंपिंग क्षमता घटती है।

- **हृदय वाल्व रोग** —हृदय के वाल्व ठीक से बंद या खुल नहीं पाते, जिससे रक्त का प्रवाह प्रभावित होता है।
- **उच्च रक्तचाप**—लंबे समय तक उच्च रक्तचाप रहना हृदय पर दबाव बढ़ा देता है। इससे हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और बायां हृदय फेल होने की संभावना बढ़ जाती है। यह कार्डियक अस्थमा का एक महत्वपूर्ण कारण है।

3.6.2 कार्डियक अस्थमा के लक्षण

- **श्वास कष्ट** कार्डियक आस्थमा में रोगी को विशेष रूप से रात के समय या लेटने पर अचानक सांस लेने में कठिनाई होती है। यह हृदय की कमजोरी के कारण फेफड़ों में द्रव जमा होने से होता है, जिससे रोगी बेचौन हो जाता है।
- **खांसी** इस रोग में लगातार सूखी या झागदार बलगम के साथ खांसी होती है। खांसी का कारण फेफड़ों में रक्त और द्रव का दबाव बढ़ना होता है, जो श्वसन प्रक्रिया को प्रभावित करता है।
- **सीने में जकड़न** रोगी को सीने में भारीपन, दबाव या जकड़न का अनुभव होता है। यह हृदय की कार्यक्षमता में कमी के कारण होता है और सांस लेने में और अधिक कठिनाई उत्पन्न करता है।
- **तीव्र हृदय गति** हृदय को अधिक परिश्रम करना पड़ता है, जिससे धड़कन तेज हो जाती है। यह स्थिति रोगी को भय और घबराहट की ओर ले जाती है।
- **बेचौनी एवं थकान** ऑक्सीजन की कमी के कारण रोगी अत्यधिक बेचौन और कमजोर महसूस करता है। हल्का सा कार्य करने पर भी थकान हो जाती है।

3.6.3 कार्डियक अस्थमा का निदान

कार्डियक अस्थमा का निदान एक व्यवस्थित और चरणबद्ध प्रक्रिया द्वारा किया जाता है, क्योंकि इसके लक्षण सामान्य दमा से मिलते-जुलते होते हैं। सबसे पहले चिकित्सक रोगी के लक्षणों का विस्तृत अध्ययन करते हैं, जैसे सांस फूलने का समय, रात में लक्षणों का बढ़ना, लेटने पर तकलीफ और बैठने पर राहत मिलना। इसके बाद रोगी के पूर्व चिकित्सा इतिहास पर ध्यान दिया जाता है, जिसमें उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हार्ट फेल्योर या मधुमेह जैसी स्थितियाँ शामिल होती हैं। शारीरिक परीक्षण के दौरान रक्तचाप, नाड़ी और हृदयगति की जाँच की जाती है। फेफड़ों को स्टेथोस्कोप से सुनने पर घरघराहट या क्रेपिटेशन की आवाज़ मिल सकती है, जो फेफड़ों में द्रव भरने का संकेत है। हृदय की कार्यक्षमता जानने के लिए ईसीजी किया जाता है, जिससे हृदय की लय और किसी पुराने नुकसान का पता चलता है। छाती का एक्स-रे फेफड़ों में द्रव जमाव और हृदय के आकार की जानकारी देता है।

इकोकार्डियोग्राफी एक महत्वपूर्ण जाँच है, जिससे हृदय की पंपिंग क्षमता और वाल्वों की स्थिति स्पष्ट होती है। इसके अतिरिक्त रक्त परीक्षण, जैसे बीएनपी स्तर, किडनी फंक्शन और अन्य जाँचें भी सहायक होती हैं। इन सभी जाँचों के आधार पर कार्डियक अस्थमा का सटीक निदान किया जाता है।

3.7 कार्डियक अस्थमा का योगिक उपचार

कार्डियक अस्थमा एक हृदय से जुड़ा श्वसन रोग है, जिसमें फेफड़ों में तरल पदार्थ जमा होने से अचानक साँस लेने में कठिनाई होती है। इस स्थिति में योगिक चिकित्सा सहायक भूमिका निभा सकती है। योग न केवल हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाने में मदद करता है, बल्कि मानसिक तनाव कम करने, रक्तचाप नियंत्रित करने और जीवनशैली सुधारने में भी सहायक होता है।

3.7.1 आसन

योगासन का उद्देश्य हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता को सुधारना, रक्त परिसंचरण बढ़ाना और फेफड़ों में हवा का प्रवाह सहज बनाना है। कार्डियक अस्थमा में निम्न आसन सहायक माने जाते हैं:

- **भुजंगासन** — यह फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में मदद करता है। पीठ और छाती का फैलाव फेफड़ों में अधिक ऑक्सीजन प्रवेश सुनिश्चित करता है।
- **वृक्षासन** — संतुलन और स्थिरता के साथ हृदय और फेफड़ों पर नियंत्रण प्रदान करता है।
- **सेतु बंधासन** — हृदय और फेफड़ों को मजबूत करता है, रक्त परिसंचरण सुधारता है और फेफड़ों में तरल जमाव कम करने में सहायक होता है।
- **अर्ध मत्स्येन्द्रासन** — यह शरीर की मुद्रा सुधारता है और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है।

3.7.2 प्राणायाम

प्राणायाम कार्डियक अस्थमा में श्वसन सुधारने और तनाव कम करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

- **अनुलोम विलोम** — यह फेफड़ों और हृदय की संतुलित कार्यक्षमता को बढ़ाता है और मानसिक शांति प्रदान करता है।
- **कपालभाति** — फेफड़ों से विषाक्त वायु और अतिरिक्त तरल हटाने में सहायक है। ध्यान दें कि इसे केवल हल्का और नियंत्रित रूप से करना चाहिए।
- **भ्रामरी प्राणायाम** — मानसिक तनाव और रक्तचाप कम करता है।

3.7.3 षट्कर्म

कार्डियक अस्थमा में षट्कर्म का उद्देश्य श्वसन तंत्र को स्वच्छ करना और हृदय पर पड़ने वाले अतिरिक्त भार को कम करना है।

- **नेति क्रिया** श्वसन मार्ग को साफ कर साँस लेने में आसानी प्रदान करती है।
- **त्राटक** मानसिक तनाव और भय को कम कर हृदय तथा श्वसन तंत्र को शांति प्रदान करता है।

3.7.4 ध्यान

ध्यान कार्डियक अस्थमा के रोगियों के लिए अत्यंत उपयोगी है क्योंकि यह मानसिक तनाव, भय और घबराहट को कम करता है। नियमित ध्यान से श्वसन गति नियंत्रित होती है और हृदय की धड़कन स्थिर रहती है। हृदय क्षेत्र

पर एकाग्र होकर किया गया ध्यान रक्त संचार को संतुलित करता है और रोगी को मानसिक शांति प्रदान करता है। इससे सांस फूलने की समस्या में भी राहत मिलती है।

3.7.5 मुद्रा

मुद्राएँ हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता सुधारने में सहायक होती हैं।

- **हृदय मुद्रा** हृदय क्षेत्र में ऊर्जा प्रवाह को संतुलित कर दर्द और घबराहट को कम करती है।
- **ज्ञान मुद्रा** मानसिक स्थिरता और आत्मविश्वास बढ़ाती है, जिससे तनाव कम होता है।
- **प्राण मुद्रा** श्वसन शक्ति को सुदृढ़ कर ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाती है, जिससे कार्डियक अस्थमा के लक्षणों में कमी आती है।

3.8 सारांश

इस इकाई में हमने जाना कि हृदय संबंधी विकारों में उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप और कार्डियक अस्थमा प्रमुख हैं, जो आधुनिक जीवनशैली, तनाव और असंतुलित दिनचर्या के कारण तेजी से बढ़ रहे हैं। उच्च रक्तचाप में धमनियों में रक्त का दबाव लगातार बढ़ा रहता है, जिससे हृदय को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इसके कारण सिरदर्द, चक्कर, थकान और कभी-कभी हृदयाघात का खतरा रहता है। निम्न रक्तचाप में रक्त प्रवाह कम हो जाता है, जिससे कमजोरी, चक्कर, धुंधला दिखना और बेहोशी जैसे लक्षण हो सकते हैं। कार्डियक अस्थमा हृदय की कमजोरी से जुड़ा विकार है, जिसमें फेफड़ों में द्रव भरने के कारण सांस फूलना, रात में घबराहट, खांसी और लेटने पर तकलीफ होती है। इन विकारों का निदान रक्तचाप मापन, चिकित्सकीय इतिहास, शारीरिक परीक्षण, ईसीजी, एक्स-रे और इकोकार्डियोग्राफी द्वारा किया जाता है। योग चिकित्सा इन विकारों के प्रबंधन में सहायक है। नियमित आसन, प्राणायाम, ध्यान और विश्राम तकनीकें तनाव कम करती हैं, रक्तसंचार सुधारती हैं और हृदय को सुदृढ़ बनाती हैं। संतुलित आहार और सकारात्मक जीवनशैली के साथ योग अपनाने से हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखा जा सकता है।

3.9 अभ्यास प्रश्न

- सामान्य और उच्च रक्तचाप में अंतर स्पष्ट करें।
- उच्च रक्तचाप के प्रमुख कारण लिखें।
- उच्च रक्तचाप से कौन-कौन सी शारीरिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं?
- योग के किन अभ्यासों से उच्च रक्तचाप नियंत्रित किया जा सकता है?
- आहार और जीवनशैली में किन परिवर्तनों से उच्च रक्तचाप कम किया जा सकता है?
- प्राणायाम का हृदय पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- योगनिद्रा हृदय रोगियों के लिए क्यों उपयोगी है?
- ध्यान तनाव को कैसे कम करता है?
- हृदय रोग में आसन, प्राणायाम और ध्यान का संयुक्त प्रभाव विस्तार से लिखिए।

- निम्न रक्तचाप की परिभाषा और मानक लिखें।
- निम्न रक्तचाप के लक्षण और प्रभाव क्या हैं?
- योग और प्राणायाम से किस प्रकार रक्तचाप नियंत्रित किया जा सकता है?
- जीवनशैली और आहार में किन बदलावों से निम्न रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है?
- कार्डियक अस्थमा की परिभाषा लिखें।
- योगिक उपायों से कार्डियक अस्थमा में किस प्रकार राहत मिल सकती है?

3.10 सन्दर्भ ग्रंथ

- ❖ स्वामी कृवलयानंद एवं श्री योगेंद्र – योग चिकित्सा
- ❖ स्वामी रामदेव – प्राणायाम रहस्य
- ❖ डॉ. ईश्वर वी. बासवरेड्डी – योग एवं स्वास्थ्य विज्ञान
- ❖ स्वामी शिवानंद – योगासन एवं प्राणायाम
- ❖ आयुष मंत्रालय, भारत सरकार – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा मार्गदर्शिका
- ❖ विश्व स्वास्थ्य संगठन – हृदय रोग एवं उच्च रक्तचाप से संबंधित प्रकाशन
- ❖ डॉ. बी. डी. चौरसिया – मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
- ❖ के. पार्क – निवारक एवं सामाजिक चिकित्सा
- ❖ एन. सी. ई. आर. टी. – स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा पाठ्य सामग्री
- ❖ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित विश्वविद्यालय पाठ्यक्रम सामग्री
- ❖ भारतीय योग अनुसंधान परिषद द्वारा प्रकाशित शोध पत्र एवं जर्नल
- ❖ राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल, भारत सरकार – हृदय रोग संबंधी सामग्री



॥ सत्यमेव जयते ॥

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

MAYO-116

योग चिकित्सा

खण्ड

2

अंतःस्रावी और चयापचय विकार

इकाई – 04 डायबिटीज मैलाइटस, थायराइड (उच्च और निम्न), कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 05 मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम, कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 06 नपुंसकता, मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ—ल्यूकोरिया एवं इंफर्टिलिटी के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

अंतःस्रावी और चयापचय विकार

परास्नातक योग कार्यक्रम के अन्तर्गत योग चिकित्सा के द्वितीय खण्ड को तीन इकाईयों में विभाजित किया गया है।

इकाई – 04 डायबिटीज मैलाइटस, थायराइड (उच्च और निम्न), कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 05 मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम, कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 06 नपुंसकता, मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ—ल्यूकोरिया एवं इंफर्टिलिटी के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इन समस्त इकाईयों के माध्यम से आप योग चिकित्सा के विभिन्न पद्धतियों द्वारा अंतःस्रावी और चयापचय विकार के रोगों से मुक्ति प्राप्त करने में इकाईयाँ सहायक होंगी।

इकाई –04 डायबिटीज मैलाइटस, थायराइड (उच्च और निम्न), कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 4.0 उद्देश्य
- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 डायबिटीज मैलाइटस
 - 4.2.1 डायबिटीज मैलाइटस के प्रकार
 - 4.2.2 डायबिटीज मैलाइटस के कारण
 - 4.2.3 डायबिटीज मैलाइटस के लक्षण
 - 4.2.4 डायबिटीज मैलाइटस से निदान
- 4.3 डायबिटीज मैलाइटस का योगिक उपचार
 - 4.3.1 षट्कर्म
 - 4.3.2 आसन
 - 4.3.3 प्राणायाम
 - 4.3.4 ध्यान
 - 4.3.5 मुद्रा
- 4.4 थायराइड
 - 4.4.1 थायराइड के प्रकार
 - 4.4.1.1 हाइपोथायरॉयडिज्म
 - 4.4.1.2 हाइपरथायरॉयडिज्म
 - 4.4.2 थायराइड के कारण
 - 4.4.3 थायराइड के लक्षण
 - 4.4.4 थायराइड से निदान
- 4.5 थायराइड का योगिक उपचार
 - 4.5.1 षट्कर्म
 - 4.5.2 आसन
 - 4.5.3 प्राणायाम
 - 4.5.4 ध्यान
 - 4.5.5 मुद्रा
- 4.6 सारांश
- 4.7 अभ्यास प्रश्न
- 4.8 संदर्भ ग्रंथ सूची

4.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के बाद आप—

- डायबिटीज़ मेलाइटस की अवधारणा को वैज्ञानिक और व्यावहारिक रूप से समझ सकेंगे
- इसके कारणों, प्रकारों एवं लक्षणों का अध्ययन कर सकेंगे।
- थायरॉयड ग्रंथि की संरचना एवं कार्य से परिचित होंगे।
- हाइपरथायरॉयडिज़्म और हाइपोथायरॉयडिज़्म का अंतर कर सकेंगे।
- थायरॉयड विकारों के प्रमुख कारणों एवं वैज्ञानिक पृष्ठभूमि को कर सकेंगे।
- थायरॉयड असंतुलन के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक लक्षणों को पहचानने में सक्षम होंगे।
- योग चिकित्सा, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान के माध्यम से डायबिटीज़ मेलाइटस, थायरॉयड को संतुलित करने की प्रक्रिया के बारे में जान सकेंगे

4.1 प्रस्तावना

डायबिटीज़ मेलाइटस आज विश्व में तीव्र गति से फैलने वाला गैर-संचारी रोग है। यह ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर इंसुलिन का उत्पादन पर्याप्त मात्रा में नहीं करता या उसका सही उपयोग नहीं कर पाता। परिणामस्वरूप रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है और शरीर की कई क्रियाएँ प्रभावित होने लगती हैं। आधुनिक जीवनशैली तनाव, व्यायाम की कमी, अनियमित आहार—इस रोग को और अधिक जटिल बना देती है।

योग—चिकित्सा इस रोग के शारीरिक और मानसिक दोनों पक्षों पर कार्य करती है। यह इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाती है, तनाव को कम करती है, तथा शरीर के चयापचय को संतुलित करती है। विश्वविद्यालय स्तर का अध्ययन इस रोग की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि को समझने के साथ-साथ योग के प्रभाव व उपयोग को भी गहराई से जानने का अवसर देता है।

थायरॉयड विकार आज वैश्विक स्वास्थ्य समस्या बन चुके हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, विश्व की लाखों आबादी थायरॉयड असंतुलन से प्रभावित है। थायरॉयड ग्रंथि मानव शरीर के चयापचय, ऊर्जा-उत्पादन, हार्मोनल संतुलन, हृदयगति, वजन नियंत्रण तथा मानसिक अवस्था को नियंत्रित करती है।

योग चिकित्सा—आसनों, प्राणायाम, ध्यान एवं विश्राम तकनीकों के माध्यम से थायरॉयड ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव डालती है और इसे प्राकृतिक रूप से नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध होती है।

4.2 डायबिटीज़ मैलाइटस

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मधुमेह को एक वैश्विक महामारी घोषित किया है। यह रोग विकसित तथा विकासशील—दोनों प्रकार के देशों में तेजी से फैल रहा है। अंतरराष्ट्रीय मधुमेह महासंघ (IDF) के अनुसार, पिछले दो दशकों में मधुमेह से पीड़ित लोगों की संख्या में अत्यधिक वृद्धि हुई है। इस बढ़ोतरी के कारण विश्वभर में लाखों लोगों की मृत्यु हुई है तथा स्वास्थ्य प्रणालियों पर भारी बोझ बढ़ा है।

साल 2013 के आँकड़ों के अनुसार, विश्व के लगभग 12: वयस्क (20.5 करोड़ लोग) मधुमेह से पीड़ित थे, जबकि 31.6 करोड़ लोग 'क्षतिपूर्ति ग्लूकोज सहनशीलता' से प्रभावित थे, जो आगे चलकर टाइप-2 मधुमेह विकसित करने का बड़ा जोखिम है।

भारत में भी मधुमेह की स्थिति चिंताजनक है। भारतीयों में मधुमेह के मामलों का ग्राफ लगातार बढ़ रहा है और अनुमान है कि वर्ष 2030 तक यह संख्या 7.7 करोड़ तक पहुँच सकती है, जो चीन से भी अधिक हो जाएगी। परंपरागत रूप से 'जीवनशैली संबंधी रोग' माना जाने वाला टाइप-2 मधुमेह अब बढ़ते मोटापे के कारण बच्चों एवं किशोरों में भी देखा जाने लगा है, जो भविष्य के लिए गंभीर चेतावनी है।

मधुमेह क्या है?

मधुमेह एक चयापचय संबंधी रोग है, जिसकी पहचान रक्त में बढ़े हुए और लगातार बने रहने वाले उच्च रक्त शर्करा स्तर से होती है। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब इंसुलिन हार्मोन का स्राव दोषपूर्ण हो जाता है या शरीर की कोशिकाएँ इंसुलिन के प्रति उचित प्रतिक्रिया नहीं करतीं। जब हम भोजन करते हैं, तो अग्न्याशय रक्त में मौजूद ग्लूकोज को शरीर की कोशिकाओं तक पहुँचाने के लिए स्वचालित रूप से इंसुलिन का स्राव करता है।

मधुमेह दो स्थितियाँ में उत्पन्न हो सकती हैं:

- कोशिकाएँ इंसुलिन के प्रति सही प्रतिक्रिया नहीं करतीं (इंसुलिन रेसिस्टेंस)।
- अग्न्याशय कम इंसुलिन बनाता है या बिल्कुल नहीं बनाता।

इन दोनों स्थितियों के कारण ग्लूकोज रक्त में ही जमा होने लगता है, जिसे शरीर ऊर्जा के रूप में उपयोग नहीं कर पाता। परिणामस्वरूप रक्त शर्करा बढ़ती रहती है और अतिरिक्त ग्लूकोज मूत्र के माध्यम से बाहर निकलने लगता है।

रक्त में शर्करा का स्तर और इसका महत्व

मधुमेह में रक्त में बढ़ी हुई शर्करा (ग्लूकोज) का कुछ भाग मूत्र में भी निकलने लगता है, जिसे ग्लूकोसूरिया कहा जाता है। रक्त में शर्करा का लगातार उच्च स्तर कई चयापचय (मेटाबोलिक) परिवर्तन उत्पन्न करता है, जिससे शरीर के विभिन्न अंगों को क्षति पहुँचने लगती है। रक्त में पर्याप्त ग्लूकोज होने के बावजूद, इंसुलिन की कमी या कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति असंवेदनशीलता के कारण शरीर इसे ऊर्जा के रूप में उपयोग नहीं कर पाता, परिणामस्वरूप शरीर अपना मुख्य ऊर्जा स्रोत खोने लगता है।

खाली पेट रक्त शर्करा	भोजन के 2 घंटे बाद रक्त शर्करा
50–40 mg/dL — सामान्य	140 mg/dL से कम—सामान्य
40–124 mg/dL — पूर्व-मधुमेह	140–199 mg/dL — पूर्व-मधुमेह
125 mg/dL अधिक—मधुमेह	200 mg/dL या अधिक— मधुमेह

4.2.1 डायबिटीज मैलाइटस के प्रकार

मधुमेह मुख्य रूप से 2 प्रकार का होता है

- **टाइप 1**

इसे इंसुलिन-आश्रित मधुमेह (Insulin Dependent Diabetes Mellitus – IDDM) अथवा किशोरावस्था मधुमेह (Juvenile Diabetes) भी कहते हैं। मधुमेह के लगभग 4–20: रोगी इस श्रेणी में आते हैं। इस प्रकार के मधुमेह में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) गलती से अग्न्याशय की बीटा कोशिकाओं को नष्ट कर देती है, जिसके कारण इंसुलिन का उत्पादन बहुत कम या बंद हो जाता है। टाइप-1 मधुमेह में शरीर इंसुलिन का उपयोग नहीं कर पाता क्योंकि पर्याप्त इंसुलिन बन ही नहीं पाता। इसलिए रोगियों को जीवनभर बाहरी इंसुलिन लेना आवश्यक होता है।

- **टाइप 2**

इसे गैर-इंसुलिन आश्रित मधुमेह (Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus) या पहले के समय में प्रौढ़ावस्था मधुमेह (Adult-Onset Diabetes) कहा जाता था। लगभग 80–90: रोगी इसी श्रेणी में पाए जाते हैं।

4.2.2 डायबिटीज मैलाइटस के कारण

मधुमेह कई कारणों से उत्पन्न हो सकता है। इनमें शारीरिक, मानसिक, आनुवंशिक तथा जीवनशैली संबंधी कारण शामिल हैं। प्रमुख कारण नीचे दिए गए हैं

- **तनाव** लगातार मानसिक तनाव से शरीर की अंतःस्रावी ग्रंथियों का स्राव असंतुलित हो जाता है। इसका प्रभाव विशेष रूप से अग्न्याशय पर पड़ता है, जिससे इंसुलिन का निर्माण प्रभावित होता है और धीरे-धीरे मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है।
- **गरिष्ठ एवं असंतुलित भोजन**
बहुत भारी, तैलीय, मसालेदार और अपच पैदा करने वाला भोजन अग्न्याशय तथा पाचन ग्रंथियों पर भार डालता है। इससे पाचन तंत्र का संतुलन बिगड़ता है, चयापचय धीमा होता है, जिसके परिणामस्वरूप मधुमेह की संभावना बढ़ जाती है।

- **निष्क्रिय जीवनशैली** शारीरिक गतिविधि की कमी से पाचन तंत्र शिथिल हो जाता है, इंसुलिन की क्रिया घट जाती है, शरीर में वसा जमा होने लगती है। इन कारणों से अग्न्याशय उचित मात्रा में इंसुलिन नहीं बना पाता और मधुमेह होने का जोखिम बढ़ जाता है।
- **मोटापा** अधिक वजन या स्थूलता के कारण शरीर की कोशिकाएँ इंसुलिन के प्रति कम संवेदनशील हो जाती हैं, अग्न्याशय पर अतिरिक्त भार पड़ता है, जिससे मधुमेह होने की संभावना अत्यधिक बढ़ जाती है।
- **अधिक मीठा एवं अधिक कैलोरी वाला भोजन** बार-बार मीठा, कोल्ड ड्रिंक्स, मिठाइयाँ, जंक फूड इत्यादि खाने से रक्त शर्करा तेजी से बढ़ती है, अग्न्याशय पर अत्यधिक दबाव पड़ता है। लंबे समय में यह मधुमेह का कारण बन सकता है।

4.2.3 डायबिटीज मैलाइटस के लक्षण

मधुमेह के लक्षण धीरे-धीरे विकसित होते हैं और शुरू में बहुत सामान्य लग सकते हैं। सामान्यतः निम्न लक्षण देखे जाते हैं

- **दिन-प्रतिदिन बढ़ती कमजोरी और थकान** रोगी को हर समय थकावट महसूस होती है क्योंकि शरीर ग्लूकोज का उचित उपयोग नहीं कर पाता।
- **शरीर के भार (वजन) में कमी** इंसुलिन की कमी से शरीर ऊर्जा के लिए वसा और मांसपेशियों को तोड़ने लगता है।
- **अत्यधिक प्यास लगना** विशेष रूप से दिन में बार-बार, रात में प्यास के लिए बार-बार उठना
- **बार-बार पेशाब आना** रक्त में ग्लूकोज बढ़ने पर अतिरिक्त शर्करा मूत्र के साथ बाहर निकलती है।
- **मूत्र में शर्करा की उपस्थिति** जिससे मूत्र का विशिष्ट गुरुत्व बढ़ जाता है और मात्रा भी अधिक हो जाती है।

4.2.4 डायबिटीज मैलाइटस से निदान

- **रोगी का इतिहास** बार-बार पेशाब आना, अधिक प्यास लगना, ज्यादा भूख लगना, वजन घटना, थकान, घाव देर से भरना जैसे लक्षणों की जानकारी ली जाती है।
- **शारीरिक परीक्षण** वजन, ठडप, कमर-नितंब अनुपात, त्वचा संक्रमण, ब्लड प्रेशर और न्यूरोपैथी के संकेत देखे जाते हैं।
- **फास्टिंग ब्लड शुगर** 8-10 घंटे उपवास के बाद रक्त शर्करा $\geq 126 \text{ mg/dl}$ होने पर डायबिटीज का संकेत मिलता है।
- **पोस्ट-प्रांडियल ब्लड शुगर** भोजन के 2 घंटे बाद शुगर $\geq 200 \text{ उह/कस}$ होने पर निदान की पुष्टि होती है।
- **HbA1c जाँच** पिछले 2-3 महीनों की औसत शुगर बताती है; HbA1c ≥ 6.5 होने पर डायबिटीज माना जाता है।

- मूत्र एवं अन्य सहायक जाँचें मूत्र में ग्लूकोज/कीटोन, लिपिड प्रोफाइल, किडनी फंक्शन टेस्ट आदि से रोग की अवस्था व जटिलताओं का आकलन किया जाता है।

4.3 डायबिटीज मैलाइटस का योगिक उपचार

योगाभ्यास मधुमेह के प्रबंधन में अत्यंत सहायक है। योग से पाचन तंत्र, चयापचय क्रिया, इन्सुलिन सेंसिटिविटी तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों के कार्य में सुधार होता है। नीचे मुख्य योग क्रियाएँ, आसन तथा उनके लाभ दिए जा रहे हैं

4.3.1 षट्कर्म

- जल नेतिनाक तथा गले के ऊपर स्थित श्लेष्मा व अन्य विकारों का निष्कासन एंटी-स्ट्रेस (Anti&stress) मेकैनिज्म को मजबूत करता है श्वसन प्रणाली को शुद्ध करता है
- कुंजल क्रियापाचन तंत्र को उत्तेजित करता है पाचन प्रक्रिया को सुचारु करता है गैस, अम्लता और अपच को दूर करता है
- कपालभातिपाचन शक्ति बढ़ाता है पेट और पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है चयापचय क्रिया तेज करता है
- लघुशंख प्रक्षालनपाचन विकारों का निष्कासन आंतों की सफाई अग्न्याशय (चंदबतमें) को सक्रिय करने में सहायक

4.3.2 आसन

आसन शरीर की मांसपेशियों, ग्रंथियों, नाड़ियों तथा तंत्रों को संतुलित करते हैं। मधुमेह नियंत्रण हेतु निम्न आसन विशेष रूप से उपयोगी है

- ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटी-चक्रासन पेट और आंतों के मल को बाहर निकालने में सहायक रीढ़ एवं मांसपेशियों की मजबूती शरीर की ऊर्जा का संतुलन
- सूर्य नमस्कार/प्रज्ञा योग/पद्म साधनाशरीर के सभी तंत्रों की सक्रियता, अंतःस्रावी ग्रंथियाँ (थायरॉयड, पैनक्रियाज आदि) को संतुलित एवं नियंत्रित करते हैं, रक्त संचार को बढ़ाते हैं
- धनुरासन, भुजंगासनपाचन क्रिया को तेज करते हैं, पेट के अंगों की मालिश, कब्ज तथा अपच में लाभदायक
- अर्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासनयकृत, अग्न्याशय और आंतों को सक्रिय करते हैं, पाचन एवं उत्सर्जन क्रिया का नियमन, मधुमेह रोगियों के लिए विशेष लाभकारी
- हलासन, अर्ध-हलासन
अपच दूर करते हैं, पाचन शक्ति बढ़ाते हैं, चयापचय क्रिया को संतुलित करते हैं
- मयूरासन, मण्डूकासनपाचन तंत्र को अत्यधिक सक्रिय करते हैं, विशेष रूप से अग्न्याशय को उत्तेजित करते हैं, रक्त शर्करा नियंत्रण में सहायक
- शवासनशारीरिक एवं मानसिक विश्रांति, तंत्रिका तनाव को कम करता है, मधुमेह में तनाव नियंत्रण बहुत

आवश्यक है

- अन्य सहायक आसनपवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, वज्रासन, गोमुखासन पाचन शक्ति बढ़ाते हैं, रक्त संचार को सुधारते हैं तथा तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं।

4.3.3 प्राणायाम

- नाड़ी शोधन प्राणायाम सिम्पैथेटिक और पैरासिम्पैथेटिक तंत्र को संतुलित तनाव कम होता है, बीटा-कोशिकाओं की कार्यक्षमता बेहतर होती है
- सीत्कारी प्राणायाम शरीर ठंडा करता है, मानसिक शांति देता है, अम्लता और प्यास समस्या में उपयोगी
- भस्त्रिका प्राणायाम जठराग्नि बढ़ाता है, पाचन सक्रिय, चयापचय तेज करता है
- शीतली प्राणायाम शरीर का ताप घटाता है, रक्त शुद्धिकरण में सहायक
- भ्रामरी प्राणायाम तनाव, क्रोध, चिंता को कम करता है, कोर्टिसोल नियंत्रित कर रक्त-शर्करा को कम करने में सहायक

4.3.4 ध्यान

डायबिटीज मेलाइटस में मानसिक तनाव, चिंता और असंतुलित जीवनशैली प्रमुख कारण माने जाते हैं। ध्यान अभ्यास मन को शांत कर तंत्रिका तंत्र एवं हार्मोनल प्रणाली को संतुलित करता है, जिससे अग्न्याशय की कार्यक्षमता में सुधार होता है और इंसुलिन की क्रिया प्रभावी बनती है। ध्यान के नियमित अभ्यास से रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित रखने में सहायता मिलती है।

4.3.5 मुद्रा

- मुद्राएँ योग की सूक्ष्म तकनीकें हैं, जो शरीर की ऊर्जा को संतुलित करती हैं। डायबिटीज में मुद्राओं का अभ्यास अग्न्याशय को सक्रिय कर रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।
- नियमित मुद्रा अभ्यास से चयापचय प्रक्रिया सुधरती है और शारीरिक-मानसिक संतुलन बना रहता है।
- सुखासन या पद्मासन में बैठकर, प्रातः खाली पेट 20–30 मिनट अभ्यास करें।

4.4 थायराइड

थायरॉयड ग्रंथि श्वसन नली (Trachea) के सामने, गर्दन में Adam's Apple (टेंटुआ) के ठीक नीचे स्थित होती है। योग में यह ग्रंथि विशुद्धि चक्र के अधीन मानी जाती है। इसका आकार तितली के समान होता है और यह दो खण्डों में विभाजित रहती है एक दाएँ और एक बाएँ, जो श्वसन नली के दोनों ओर स्थित होते हैं।

शरीर के चयापचय (Metabolism) को नियंत्रित करना पचे हुए भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करना, शरीर को गर्म रखना शरीर से विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने में सहायता मस्तिष्क, हृदय, मांसपेशियों और अन्य अंगों की सामान्य कार्यक्षमता को बनाए रखना

पिट्यूटरी ग्रंथि द्वारा नियंत्रण थायरॉयड हार्मोन्स का स्राव मस्तिष्क में स्थित पिट्यूटरी ग्रंथि के द्वारा नियंत्रित होता है, जो TSH (Thyroid Stimulating Hormone) बनाती है।

TSH तय करता है कि थायरॉयड को T3/T4 कितनी मात्रा में बनाना है।

4.4.1 थायराइड के प्रकार

जब T3 और T4 का सन्तुलन बिगड़ जाता है, तो थायरॉयड ग्रंथि में मुख्यतः दो प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं

- हाइपोथायरॉयडिज्म (Hypothyroidism) हार्मोन कम बनने लगते हैं।
- हाइपरथायरॉयडिज्म (Hyperthyroidism) हार्मोन अधिक बनने लगते हैं।

4.4.1.1 हाइपोथायरॉयडिज्म (Hypothyroidism)

जब थायरॉयड ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में T3 और T4 हार्मोन का निर्माण नहीं कर पाती, तब यह स्थिति उत्पन्न होती है। इससे शरीर की चयापचय क्रिया धीमी हो जाती है।

➤ हाइपोथायरॉयडिज्म के कारण

- आयोडीन की कमी— शरीर में आयोडीन की कमी होने पर थायरॉयड ग्रंथि हार्मोन नहीं बना पाती। पहाड़ी क्षेत्रों या आयोडीन-रहित नमक उपयोग करने वाले लोगों में अधिक पाया जाता है।
- हाशिमोटो थायरॉयडाइटिस— प्रतिरक्षा तंत्र थायरॉयड ग्रंथि पर हमला कर उसकी कोशिकाओं को नष्ट करता है। यह विश्व में हाइपोथायरॉयडिज्म का सबसे सामान्य कारण है।
- पिट्यूटरी ग्रंथि की समस्या—पिट्यूटरी ग्रंथि पर्याप्त जैम नहीं बना पाती, जिससे थायरॉयड हार्मोन नहीं बनते।
- जन्मजात कारण जन्म से शिशु की थायरॉयड ग्रंथि विकसित न होना या ठीक से काम न करना।
- आयु और लिंगमहिलाओं में पुरुषों की तुलना में अधिक सामान्य। बढ़ती उम्र में जोखिम बढ़ता है।

➤ हाइपोथायरॉयडिज्म के लक्षण

- अत्यधिक थकान एवं कमजोरी हाइपोथायरॉयडिज्म में शरीर की चयापचय क्रिया धीमी हो जाती है, जिससे व्यक्ति को बिना अधिक कार्य किए भी लगातार थकान महसूस होती है। मांसपेशियों में कमजोरी बनी रहती है और दैनिक कार्य करने में शीघ्र थकावट आ जाती है।
- वजन का बढ़ना, भूख सामान्य रहने पर भी इस रोग में चयापचय दर कम हो जाती है, जिससे शरीर में वसा का संचय होने लगता है। व्यक्ति सामान्य भोजन करने पर भी धीरे-धीरे वजन बढ़ने की शिकायत करता है, जिसे नियंत्रित करना कठिन हो जाता है।
- ठंड अधिक लगना थाइरॉइड हार्मोन शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है। इसकी कमी से शरीर में ऊष्मा उत्पादन घट जाता है, परिणामस्वरूप व्यक्ति को सामान्य तापमान में भी अत्यधिक ठंड महसूस होती है।
- त्वचा का शुष्क एवं रूखा होना हाइपोथायरॉयडिज्म में त्वचा में नमी बनाए रखने वाली ग्रंथियाँ कम सक्रिय हो जाती हैं। इससे त्वचा रूखी, खुरदरी एवं बेजान दिखाई देने लगती है तथा कभी-कभी त्वचा पर दरारें भी पड़ जाती हैं।
- बालों का झड़ना एवं बालों का पतला होना थाइरॉइड हार्मोन की कमी से बालों की जड़ों को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता। परिणामस्वरूप बाल झड़ने लगते हैं, पतले हो जाते हैं और उनकी वृद्धि भी धीमी

हो जाती है।

- **कब्ज की समस्या** इस रोग में पाचन तंत्र की गति धीमी हो जाती है। आंतों की क्रियाशीलता कम होने से भोजन ठीक से आगे नहीं बढ़ पाता, जिससे कब्ज की समस्या उत्पन्न हो जाती है।
- **चेहरे एवं आँखों के आसपास सूजन** हाइपोथायरॉयडिज्म में शरीर में जल संचय बढ़ जाता है। इससे चेहरे, पलकों और आँखों के आसपास सूजन दिखाई देती है, जो रोग का एक प्रमुख बाह्य लक्षण माना जाता है।
- **आवाज़ का भारी होना** थाइरॉइड हार्मोन की कमी से गले के आसपास ऊतकों में सूजन आ सकती है। इसके कारण स्वरयंत्र प्रभावित होता है और व्यक्ति की आवाज़ भारी, भराई हुई या अस्पष्ट हो जाती है।
- **स्मरण शक्ति में कमी एवं एकाग्रता की कमी** इस विकार में मस्तिष्क की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। व्यक्ति को चीजें याद रखने में कठिनाई होती है, एकाग्रता कम हो जाती है और मानसिक सुस्ती महसूस होने लगती है।
- **अवसाद, सुस्ती एवं नींद अधिक आना** हाइपोथायरॉयडिज्म में मानसिक क्रियाएँ मंद पड़ जाती हैं। व्यक्ति उदास, निराश एवं सुस्त महसूस करता है तथा उसे सामान्य से अधिक नींद आने लगती है।
- **महिलाओं में मासिक धर्म अनियमित होना** थाइरॉइड हार्मोन का प्रभाव प्रजनन तंत्र पर भी पड़ता है। इसकी कमी से मासिक धर्म अनियमित, अत्यधिक या विलंबित हो सकता है, जिससे प्रजनन संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।
- **हृदय गति का धीमा होना** इस रोग में हृदय की मांसपेशियाँ कम सक्रिय हो जाती हैं। परिणामस्वरूप हृदय गति धीमी हो जाती है, जिससे रक्त संचार प्रभावित होता है और व्यक्ति को कमजोरी अनुभव होती है।

4.4.1.2 हाइपरथायरॉयडिज्म (Hyperthyroidism)

इस रोग में थायरॉइड ग्रन्थि से निकलने वाले हार्मोन्स की मात्रा अधिक होती है। यह रोग पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक होता है। रजोनिवृत्ति की पूर्व अवस्था में या 35 वर्ष से 50 वर्ष के मध्य महिलाओं में यह रोग आने की अधिक संभावना होती है।

➤ हाइपरथायरॉयडिज्म के कारण

- **ग्रेव्स रोग** – ऑटोइम्यून रोग; सबसे सामान्य कारण, जिसमें एंटीबॉडी थायरॉयड को अधिक सक्रिय कर देती हैं।
- **टॉक्सिक मल्टीनोड्यूलर गोइटर** – थायरॉयड में कई गांठें बनकर हार्मोन अधिक बनाने लगती हैं।
- **टॉक्सिक एडेनोमा** – थायरॉयड की एक सक्रिय गांठ जो स्वतंत्र रूप से हार्मोन बनाती है।
- **थायरॉयडाइटिस** – थायरॉयड की सूजन से जमा हुआ हार्मोन अचानक रक्त में निकल जाता है।
- **अधिक आयोडीन का सेवन** – दवाओं/कॉन्ट्रास्ट डाई या सप्लीमेंट से।
- **थायरॉयड हार्मोन दवाओं की अधिक मात्रा** – गलत या अधिक डोज़।
- **गर्भावस्था/प्रसव के बाद** – पोस्टपार्टम थायरॉयडाइटिस में।

- कुछ दवाएँ – जैसे एमियोडेरोन।

- अनुवांशिक प्रवृत्ति – परिवार में इतिहास होने पर जोखिम बढ़ता है।

➤ हाइपरथायरॉयडिज्म के लक्षण

- वजन का तेजी से घटना, भूख बढ़ने पर भी हाइपरथायरॉयडिज्म में चयापचय अत्यधिक तेज हो जाता है। शरीर ऊर्जा को तेजी से खर्च करता है, जिससे व्यक्ति अधिक भोजन करने पर भी तेजी से वजन घटने लगता है।
- हृदय गति का तेज होना या धड़कन बढ़ना थाइरॉइड हार्मोन की अधिकता हृदय को अत्यधिक उत्तेजित कर देती है। इससे हृदय गति तेज हो जाती है और व्यक्ति को धड़कन तेज चलने या घबराहट का अनुभव होता है।
- अत्यधिक पसीना आना इस रोग में शरीर का तापमान बढ़ा रहता है। अधिक ऊर्जा खर्च होने के कारण व्यक्ति को सामान्य स्थिति में भी अत्यधिक पसीना आता है।
- गर्मी सहन न होना हाइपरथायरॉयडिज्म में ऊष्मा उत्पादन अधिक होता है। इसके कारण व्यक्ति को हल्की गर्मी भी असहनीय लगती है और वह ठंडे वातावरण की इच्छा करता है।
- चिड़चिड़ापन, घबराहट एवं बेचौनी थाइरॉइड हार्मोन की अधिकता तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करती है। इससे व्यक्ति जल्दी चिड़चिड़ा हो जाता है, बेचौनी रहती है और बिना कारण घबराहट महसूस होती है।
- हाथों में कंपन (कँपकँपी) इस विकार में तंत्रिका तंत्र अत्यधिक सक्रिय हो जाता है। परिणामस्वरूप हाथों में हल्का या स्पष्ट कंपन दिखाई देता है, विशेषकर कार्य करते समय।
- अनिद्रा (नींद न आना) हाइपरथायरॉयडिज्म में मानसिक उत्तेजना अधिक रहती है। व्यक्ति को नींद आने में कठिनाई होती है और नींद पूरी न होने से थकान बनी रहती है।
- आँखों का बाहर की ओर उभरना विशेषकर ग्रेव्स रोग में आँखों के पीछे के ऊतक सूज जाते हैं। इससे आँखें बाहर की ओर उभरी हुई प्रतीत होती हैं, जो हाइपरथायरॉयडिज्म का विशिष्ट लक्षण है।
- दस्त या बार-बार शौच जाना इस रोग में पाचन क्रिया तेज हो जाती है। आंतों की गति बढ़ने से भोजन जल्दी बाहर निकलता है, जिससे दस्त या बार-बार शौच जाने की समस्या होती है।
- मांसपेशियों की कमजोरी अत्यधिक चयापचय के कारण मांसपेशियों की ऊर्जा शीघ्र समाप्त हो जाती है। इससे मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं और व्यक्ति को शारीरिक शक्ति में कमी महसूस होती है।
- महिलाओं में मासिक धर्म कम या अनियमित होना हाइपरथायरॉयडिज्म में हार्मोनल असंतुलन के कारण मासिक धर्म हल्का, कम समय का या अनियमित हो सकता है, जिससे प्रजनन स्वास्थ्य प्रभावित होता है।
- अत्यधिक थकान के बावजूद सक्रियता बनी रहना हालाँकि शरीर भीतर से थका रहता है, फिर भी हार्मोन की अधिकता के कारण व्यक्ति अत्यधिक सक्रिय दिखाई देता है। यह स्थिति शरीर पर दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव डालती है।

4.4.2 थायराइड से निदान

थायरॉयड रोग का निदान एक व्यवस्थित प्रक्रिया के माध्यम से किया जाता है, जिसमें रोगी के लक्षणों, रक्त जाँच और अन्य परीक्षणों का सहारा लिया जाता है। सबसे पहले रोगी में दिखाई देने वाले लक्षणों का अध्ययन किया जाता है, जैसे वज़न का असामान्य रूप से बढ़ना या घटना, अत्यधिक थकान, घबराहट, दिल की धड़कन तेज़ या धीमी होना, ठंड या गर्मी अधिक लगना, बाल झड़ना तथा गले में सूजन।

इसके बाद रक्त जाँच सबसे महत्वपूर्ण चरण होती है। इसमें मुख्य रूप से TSH (Thyroid Stimulating Hormone) T3 और T4 की जाँच की जाती है। यदि TSH कम और T3/T4 अधिक हों तो इसे हाइपरथायरॉयडिज़्म माना जाता है, जबकि TSH अधिक और T3/T4 कम होने पर हाइपोथायरॉयडिज़्म का निदान किया जाता है।

कारण जानने के लिए कभी-कभी एंटीबॉडी टेस्ट (जैसे Anti-TPO) किया जाता है, जिससे यह पता चलता है कि रोग ऑटोइम्यून है या नहीं। इसके अतिरिक्त थायरॉयड अल्ट्रासाउंड से ग्रंथि का आकार, सूजन या गांठ (नोड्यूल) देखी जाती है। यदि गांठ संदिग्ध हो तो FNAC जाँच की जाती है। इस प्रकार लक्षण और जाँचों के आधार पर थायरॉयड रोग का सही और स्पष्ट निदान किया जाता है।

4.5 थायराइड का योगिक उपचार

4.5.1 षट्कर्म

षट्कर्म का मुख्य उद्देश्य शरीर की आंतरिक शुद्धि करना है, जिससे ग्रंथियाँ सही ढंग से कार्य करें।

- **जल नेति** में गुनगुने नमकयुक्त जल से नासिका मार्ग की सफाई की जाती है। इससे साइनस, एलर्जी और श्वसन तंत्र शुद्ध होते हैं। नासिका मार्ग साफ होने से हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी-थायरॉयड अक्ष बेहतर कार्य करता है, जिससे हार्मोन संतुलन में सहायता मिलती है।
- **कपालभाति** में तेज़ गति से श्वास बाहर छोड़ी जाती है। यह पाचन अग्नि को प्रबल करती है, चयापचय को सक्रिय करती है और वजन नियंत्रण में सहायक होती है। हाइपोथायरॉयड में यह विशेष रूप से लाभकारी मानी जाती है।
- **वमन धौति** में सुबह खाली पेट नमकयुक्त जल पीकर उल्टी द्वारा आमाशय की सफाई की जाती है। यह कफ दोष को कम करती है और थायरॉयड से संबंधित जड़ता को घटाती है।

यह क्रिया केवल अनुभवी योग गुरु की देखरेख में ही करनी चाहिए।

4.5.2 आसन

आसन गले के क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाकर थायरॉयड ग्रंथि को उत्तेजित या शांत करते हैं।

- **सर्वांगासन** की रानी कहा जाता है। इसमें ठोड़ी का जालंधर बंध बनता है, जो थायरॉयड पर सीधा प्रभाव डालता है। यह हार्मोन संतुलन के लिए सबसे प्रभावी आसन है।
- **हलासन** सर्वांगासन के बाद किया जाता है। यह गले की ग्रंथियों की मालिश करता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।
- **मत्स्यासन** यह सर्वांगासन का प्रतिआसन है। इससे थायरॉयड क्षेत्र में खिंचाव आता है और ग्रंथि सक्रिय

होती है।

- **भुजंगासन व उष्ट्रासन** गले और छाती को खोलते हैं, रक्त प्रवाह बढ़ाते हैं और मानसिक तनाव कम करते हैं।

4.5.3 प्राणायाम

प्राणायाम तनाव कम करके हार्मोनल असंतुलन को सुधारते हैं।

- **उज्जायी प्राणायाम** इसे थायरॉयड प्राणायाम भी कहा जाता है। इसमें गले से हल्की ध्वनि के साथ श्वास ली-छोड़ी जाती है, जिससे थायरॉयड क्षेत्र में कंपन उत्पन्न होता है।
- **अनुलोमद्विलोम/नाडी शोधन** ये प्राणायाम नाड़ियों की शुद्धि कर मानसिक संतुलन और हार्मोन नियंत्रण में सहायक हैं।
- **भ्रामरी** में "भ्रा" की ध्वनि से मानसिक तनाव, अनिद्रा और चिंता कम होती है, जो थायरॉयड रोग में आम समस्याएँ हैं।

4.5.4 ध्यान

थायरॉयड ग्रंथि मानसिक तनाव से अत्यधिक प्रभावित होती है। ध्यान अभ्यास से मन शांत होता है, जिससे हार्मोन स्राव संतुलित होता है। यह थायरॉयड विकार में मानसिक अस्थिरता, थकान एवं अनिद्रा को कम करने में सहायक है।

- ध्यान विशुद्ध चक्र को सक्रिय कर ग्रंथि की कार्यक्षमता में सुधार करता है।
- थायरॉयड में ध्यान के लाभ
- तनाव एवं चिड़चिड़ापन कम होता है
- हार्मोनल संतुलन स्थापित होता है
- नींद की गुणवत्ता में सुधार
- मानसिक स्थिरता एवं ऊर्जा में वृद्धि
- कंठ (विशुद्ध चक्र) पर एकाग्र ध्यान
- श्वास-प्रश्वास ध्यान
- मंत्र ध्यान (ॐ जप)

4.5.5 मुद्रा

मुद्राएँ थायरॉयड ग्रंथि की क्रियाशीलता को संतुलित करने में सहायक होती हैं। इनके नियमित अभ्यास से हार्मोनल असंतुलन में सुधार होता है और चयापचय प्रक्रिया नियंत्रित रहती है।

- **ज्ञान मुद्रा** — मानसिक संतुलन एवं एकाग्रता प्रदान करती है
- **सूर्य मुद्रा**— धीमे चयापचय को सक्रिय करती है

- **प्राण मुद्रा**— शरीर की ऊर्जा एवं हार्मोन संतुलन में सहायक

4.6 सारांश

डायबिटीज़ मेलिटस एक दीर्घकालिक चयापचयी रोग है, जिसका मुख्य कारण इंसुलिन की कमी या उसकी कार्यक्षमता में कमी है। इसके कारणों में आनुवंशिकी, जीवनशैली, मोटापा और तनाव प्रमुख हैं। योगिक चिकित्सा—आसन, प्राणायाम, ध्यानकृरोग पर बहुआयामी प्रभाव डालती है। यह तनाव कम करके हार्मोन संतुलन स्थापित करती है और अग्न्याशय की कार्यक्षमता भी बढ़ाती है। थायरॉयड असंतुलन एक सामान्य किंतु गंभीर समस्या है, जिसका समय पर निदान और उपचार आवश्यक है। योग, प्राणायाम, ध्यान एवं संतुलित आहार थायरॉयड ग्रंथि के कार्य को प्राकृतिक रूप से सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उचित जीवन—शैली में परिवर्तन, मानसिक शांति और वैज्ञानिक योग—प्रयोग से थायरॉयड संतुलन में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया है।

4.7 अभ्यास प्रश्न

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- डायबिटीज़ मेलिटस की प्रकृति, कारणों और प्रकारों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
- डायबिटीज़ में योग की भूमिका का वैज्ञानिक विश्लेषण कीजिए।
- तनाव और डायबिटीज़ के संबंध को स्पष्ट करते हुए ध्यान की उपयोगिता बताइए।
- थायरॉयड ग्रंथि की संरचना एवं कार्य का विस्तृत वर्णन कीजिए।
- हाइपोथायरॉयडिज़्म और हाइपरथायरॉयडिज़्म के कारण, लक्षण व उपचार में अंतर लिखिए।
- थायरॉयड विकार में योग—चिकित्सा की भूमिका पर विस्तृत निबंध लिखिए।

लघु उत्तरीय प्रश्न

- टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज़ में अंतर लिखिए।
- भुजंगासन व अर्धमत्स्येन्द्रासन के लाभ बताइए।
- नाडीशोधन प्राणायाम डायबिटीज़ में क्यों उपयोगी है?
- थायरॉयड में आयोडीन का महत्व बताइए।

4.8 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ स्वामी कुशलानंद, योग—चिकित्सा का वैज्ञानिक आधार।
- ❖ डॉ. हंस कुमार, चिकित्सा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा।
- ❖ Gerson] Richard- Diabetes: Clinical Understanding and Management-
- ❖ Swami Satyananda Saraswati] Asana Pranayama Mudra Bandha-
- ❖ WHO Diabetes Fact Sheets.
- ❖ योग चिकित्सा विज्ञान— डॉ. नागेन्द्र

- ❖ प्रकाशन : पतंजलि योग पीठ
- ❖ एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म – मेडिकल स्टैंडर्ड टेक्स्ट
- ❖ World Health Organization – Thyroid Disorders Reports
- ❖ International Thyroid Society Publications

इकाई – 05 मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम, कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 5.0 उद्देश्य
- 5.1 प्रस्तावना
- 5.2 मोटापा
 - 5.2.1 मोटापा की पहचान
 - 5.2.2 मोटापा के कारण
 - 5.2.3 मोटापा के लक्षण
 - 5.2.5 मोटापा से निदान
- 5.3 मोटापा का योगिक उपचार
 - 5.3.1 षट्कर्म
 - 5.3.2 आसन
 - 5.3.3 प्राणायाम
 - 5.3.4 ध्यान
 - 5.3.5 मुद्रा
- 5.4 उपापचय सिंड्रोम
 - 5.4.1 उपापचय सिंड्रोम के कारण
 - 5.4.2 उपापचय सिंड्रोमके लक्षण
 - 5.4.3 उपापचय सिंड्रोमसे निदान
- 5.5 उपापचय सिंड्रोमका योगिक उपचार
 - 5.5.1 षट्कर्म
 - 5.5.2 आसन
 - 5.5.3 प्राणायाम
 - 5.5.4 ध्यान
 - 5.5.5 मुद्रा
- 5.6 सारांश
- 5.7 अभ्यास प्रश्न
- 5.8 संदर्भ ग्रंथ सूची

5.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के बाद शिक्षार्थी निम्नलिखित बिन्दुओं को समझ सकेंगे।

- मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम की स्पष्ट अवधारणा समझ सकेंगे।
- मोटापा और उपापचय सिंड्रोम के प्रमुख कारणों एवं जोखिम कारकों की पहचान कर सकेंगे।

- मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक प्रभावों को समझ सकेंगे।
- मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम के बीच आपसी संबंध का विश्लेषण कर सकेंगे।
- जीवनशैली सुधार, आहार नियंत्रण एवं योग के माध्यम से रोग-नियंत्रण की भूमिका को समझ सकेंगे।

5.1 प्रस्तावना

वर्तमान समय में मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम विश्व स्तर पर एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभरकर सामने आए हैं। बदलती जीवनशैली, शारीरिक श्रम की कमी, असंतुलित आहार, मानसिक तनाव तथा अनियमित दिनचर्या ने इन रोगों की व्यापकता को बढ़ा दिया है। मोटापा केवल शरीर के वजन में वृद्धि तक सीमित नहीं है, बल्कि यह अनेक दीर्घकालिक रोगों का आधार बनता है। उपापचय सिंड्रोम एक ऐसी जटिल स्थिति है, जिसमें मोटापा, उच्च रक्तचाप, बढ़ा हुआ रक्त शर्करा स्तर, असामान्य कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राइग्लिसराइड्स जैसे कारक एक साथ पाए जाते हैं। यह सिंड्रोम हृदय रोग, मधुमेह एवं स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों के खतरे को कई गुना बढ़ा देता है।

5.2 मोटापा

मोटापा एक ऐसी शारीरिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति के शरीर में आवश्यकता से अधिक चर्बी (वसा) जमा हो जाती है। यह चर्बी धीरे-धीरे शरीर के अलग-अलग हिस्सों जैसे पेट, जांघ, कमर, नितंब और बाजुओं में जमा होने लगती है, जिससे शरीर का वजन सामान्य से अधिक बढ़ जाता है। जब शरीर का वजन बढ़ने लगता है और व्यक्ति की शारीरिक बनावट असंतुलित हो जाती है, तब उस अवस्था को मोटापा कहा जाता है।

आमतौर पर हमारा शरीर भोजन से ऊर्जा प्राप्त करता है। यह ऊर्जा हमारे चलने-फिरने, काम करने और शरीर की आंतरिक क्रियाओं में खर्च होती है। लेकिन जब व्यक्ति आवश्यकता से अधिक भोजन करता है और शारीरिक गतिविधि कम करता है, तो ली गई ऊर्जा पूरी तरह खर्च नहीं हो पाती। ऐसी स्थिति में शरीर उस अतिरिक्त ऊर्जा को वसा के रूप में जमा करने लगता है। यही जमा हुई वसा धीरे-धीरे मोटापे का रूप ले लेती है।

मोटापा केवल ज्यादा खाने से ही नहीं होता, बल्कि गलत जीवनशैली भी इसका एक बड़ा कारण है। देर तक बैठकर काम करना, व्यायाम न करना, अधिक सोना, तनाव में रहना, बार-बार जंक फूड खाना और अनियमित दिनचर्या मोटापे को बढ़ावा देती है। आज के समय में मशीनों और तकनीक पर अधिक निर्भरता के कारण शारीरिक श्रम बहुत कम हो गया है, जिससे मोटापे की समस्या तेजी से बढ़ रही है।

5.2.1 मोटापे की पहचान (BMI)

मोटापा है या नहीं, इसे केवल आँखों से देखकर सही-सही नहीं बताया जा सकता। इसलिए मोटापे की स्थिति को समझने के लिए एक वैज्ञानिक तरीका अपनाया जाता है, जिसे बॉडी मास इंडेक्स (BMI) कहा जाता है। BMI एक ऐसा माप है, जिसकी सहायता से यह जाना जाता है कि व्यक्ति का वजन उसकी लंबाई के अनुसार सामान्य है, कम है या अधिक है।

BMI निकालने के लिए व्यक्ति के वजन और ऊँचाई का उपयोग किया जाता है। इसमें व्यक्ति के वजन को किलोग्राम में लेकर उसकी ऊँचाई को मीटर में बदलकर उसके वर्ग (ऊँचाई × ऊँचाई) से भाग दिया जाता है।

BMI का सूत्र

$$\text{BMI} = \text{वजन (किलोग्राम में)} \div (\text{ऊँचाई मीटर में})^2$$

BMI की गणना के बाद जो संख्या प्राप्त होती है, उसके आधार पर व्यक्ति की शारीरिक स्थिति का मूल्यांकन किया जाता है। BMI के अलग-अलग स्तर यह बताते हैं कि व्यक्ति का वजन स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित है या नहीं।

यदि किसी व्यक्ति का BMI 18.5 से 25.9 के बीच आता है, तो उसे सामान्य वजन की श्रेणी में माना जाता है। इसका अर्थ है कि उसका वजन उसकी लंबाई के अनुसार संतुलित है और उसका शरीर सामान्य रूप से कार्य कर रहा है।

यदि BMI 25 से 29.9 के बीच हो, तो इसे अधिक वजन की स्थिति कहा जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति का वजन सामान्य से अधिक हो चुका होता है, लेकिन अभी गंभीर मोटापा नहीं माना जाता। यह एक चेतावनी की स्थिति होती है, जहाँ सही समय पर आहार और व्यायाम अपनाकर वजन को नियंत्रित किया जा सकता है।

जब BMI 30 से 35.9 के बीच पहुँच जाता है, तब व्यक्ति को मोटापे की प्रथम अवस्था में माना जाता है। इस स्थिति में शरीर में वसा की मात्रा अधिक बढ़ जाती है और कई बीमारियों के होने का खतरा शुरू हो जाता है, जैसे थकान, सांस फूलना और जोड़ों में दर्द।

यदि BMI 35 से 39.9 के बीच हो, तो यह मोटापे की दूसरी अवस्था कहलाती है। इस स्तर पर मोटापा गंभीर रूप लेने लगता है और हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी समस्याओं की संभावना और अधिक बढ़ जाती है। जब BMI 50 से अधिक हो जाता है, तो इसे गंभीर मोटापा कहा जाता है। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत खतरनाक स्थिति होती है। इस अवस्था में व्यक्ति को चलने-फिरने, कार्य करने और सामान्य जीवन जीने में भी कठिनाई होने लगती है।

इस प्रकार BMI मोटापे की पहचान का एक सरल, उपयोगी और वैज्ञानिक तरीका है। इसके माध्यम से व्यक्ति समय रहते अपने वजन की स्थिति को समझ सकता है और आवश्यक कदम उठा सकता है। हालांकि यह ध्यान रखना भी आवश्यक है कि BMI केवल एक सामान्य माप है, वास्तविक स्वास्थ्य स्थिति जानने के लिए जीवनशैली, आहार और शारीरिक गतिविधियों का मूल्यांकन भी जरूरी होता है।

5.2.2 मोटापा के कारण

मोटापा अचानक नहीं होता, बल्कि यह धीरे-धीरे गलत आदतों और असंतुलित जीवनशैली के कारण बढ़ता है। हमारे रोजमर्रा के खान-पान, काम करने के तरीके, मानसिक स्थिति और शारीरिक गतिविधियाँ मोटापे को प्रभावित करती हैं। मोटापे के प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं

- **अधिक और भारी भोजन** जब व्यक्ति अपनी आवश्यकता से अधिक भोजन करता है, तो शरीर उस भोजन को पूरी तरह उपयोग नहीं कर पाता। बार-बार खाना, तला-भुना भोजन, फास्ट फूड, मिठाइयाँ, मैदा से बने पदार्थ, कोल्ड ड्रिंक और जंक फूड शरीर में अतिरिक्त कैलोरी बढ़ा देते हैं। यह अतिरिक्त कैलोरी धीरे-धीरे चर्बी में बदलकर शरीर में जमा होने लगती है, जिससे मोटापा बढ़ता है।
- **निष्क्रिय जीवनशैली** आजकल लोग शारीरिक मेहनत बहुत कम करते हैं। अधिकतर समय बैठकर काम करना, चलने-फिरने से बचना और व्यायाम न करना निष्क्रिय जीवनशैली कहलाता है। जब शरीर की ऊर्जा खर्च नहीं होती, तो वह वसा के रूप में जमा होने लगती है। यही कारण है कि शारीरिक श्रम की कमी मोटापे का एक बड़ा कारण बनती है।

- **मानसिक तनाव और अवसाद**तनाव, चिंता और अवसाद में व्यक्ति अक्सर अधिक खाने लगता है या बार-बार कुछ न कुछ खाते रहने की आदत बना लेता है। मानसिक तनाव के कारण पाचन शक्ति भी कमजोर हो जाती है। इससे भोजन ठीक से नहीं पचता और वसा के रूप में शरीर में जमा होने लगता है, जिससे मोटापा बढ़ता है।
- **गर्भावस्था** के दौरान महिला को अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता होती है, लेकिन कई बार आवश्यकता से अधिक भोजन कर लिया जाता है। साथ ही इस समय शारीरिक गतिविधि भी कम हो जाती है। यदि प्रसव के बाद भी खान-पान और दिनचर्या में सुधार न किया जाए, तो मोटापा बढ़ने लगता है।
- **औषधियों का सेवन**कुछ दवाइयाँ, जैसे स्टेरॉयड और हार्मोन से जुड़ी दवाइयाँ, लंबे समय तक लेने से वजन बढ़ा सकती हैं। ये दवाइयाँ शरीर के चयापचय को धीमा कर देती हैं, जिससे शरीर में वसा जमा होने लगती है।
- **हार्मोन असंतुलन**शरीर की कुछ ग्रंथियाँ, जैसे थायरॉयड ग्रंथि, शरीर के वजन को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जब इन ग्रंथियों का कार्य ठीक से नहीं होता, तो शरीर का चयापचय धीमा हो जाता है और वजन बढ़ने लगता है। इस कारण मोटापा उत्पन्न हो सकता है।
- **वंशानुगत कारण**यदि परिवार में माता-पिता या अन्य सदस्य मोटापे से ग्रसित हों, तो अगली पीढ़ी में भी मोटापा होने की संभावना बढ़ जाती है। यह आनुवंशिक कारणों और पारिवारिक खान-पान की आदतों के कारण होता है।

5.2.3 मोटापा के लक्षण

मोटापा धीरे-धीरे बढ़ने वाली समस्या है। इसके लक्षण एकदम से दिखाई नहीं देते, बल्कि समय के साथ शरीर और मन दोनों पर असर डालने लगते हैं। शुरुआत में व्यक्ति इसे सामान्य वजन बढ़ना समझकर अनदेखा कर देता है, लेकिन जब ये लक्षण बढ़ने लगते हैं तो यह स्पष्ट हो जाता है कि शरीर में चर्बी जरूरत से अधिक जमा हो चुकी है। मोटापे के प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं

- **शरीर का वजन लगातार बढ़ना**मोटापे का सबसे पहला और मुख्य लक्षण शरीर का वजन बढ़ना है। बिना किसी खास कारण के वजन धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। पुराने कपड़े टाइट लगने लगते हैं और शरीर भारी महसूस होने लगता है। वजन बढ़ने की यह प्रक्रिया धीरे होती है, इसलिए कई बार व्यक्ति इसे समय पर समझ नहीं पाता।
- **पेट और कमर पर चर्बी जमना**मोटापे में सबसे पहले पेट और कमर के आसपास चर्बी जमा होती है। पेट आगे की ओर निकल आता है और कमर की माप बढ़ जाती है। कई लोगों में जांघों, नितंबों और बाजुओं पर भी मोटी परत दिखाई देने लगती है। पेट की चर्बी मोटापे का स्पष्ट संकेत मानी जाती है।
- **जल्दी थकान महसूस होना**मोटे व्यक्ति को थोड़ी सी मेहनत में ही थकान महसूस होने लगती है। सीढ़ियाँ चढ़ने, थोड़ा दूर चलने या हल्का काम करने पर भी सांस फूलने लगती है। शरीर में ऊर्जा की कमी और भारीपन महसूस होता है, जिससे काम करने की क्षमता कम हो जाती है।

- **सांस फूलना** मोटापे में शरीर पर अतिरिक्त वजन होने के कारण फेफड़ों पर दबाव पड़ता है। इससे गहरी सांस लेने में कठिनाई होती है। चलते समय, सीढ़ियाँ चढ़ते समय या थोड़ा सा दौड़ने पर भी सांस फूलने लगती है। कुछ लोगों को सोते समय भी सांस लेने में परेशानी होती है।
- **अधिक पसीना आना** मोटे व्यक्ति को सामान्य से अधिक पसीना आता है। हल्का सा काम करने या सामान्य मौसम में भी शरीर से ज्यादा पसीना निकलता है। इसका कारण शरीर में अतिरिक्त चर्बी होना और शरीर का तापमान जल्दी बढ़ जाना है।
- **सुस्ती और आलस्य** मोटापे में व्यक्ति को हर समय सुस्ती और आलस्य महसूस होता है। मन किसी काम में जल्दी नहीं लगता और व्यक्ति आराम करने की इच्छा ज्यादा महसूस करता है। दिन में नींद अधिक आने लगती है और सक्रियता कम हो जाती है।

5.2.5 मेटापा से निदान

- **BMI गणना** वजन (किग्रा) ÷ ऊँचाई² (मीटर); BMI ≥ 25 अधिक वजन और ≥ 30 मोटापा माना जाता है।
- **कमर परिधि (Waist Circumference)** पुरुष ≥ 90 सेमी, महिलाएँ ≥ 80 सेमी होने पर केंद्रीय मोटापा।
- **शारीरिक परीक्षण** चर्बी का वितरण, BP, त्वचा पर स्ट्राइया, सांस फूलना आदि।
- **प्रयोगशाला जाँच** FBS/HbA1c, लिपिड प्रोफाइल, TSH (हाइपोथायरॉइड), LFTs
- **जटिलताओं का आकलन** डायबिटीज, हाइपरटेंशन, स्लीप एपनिया, जोड़ों का दर्द आदि की स्क्रीनिंग।

5.3 मोटापा का योगिक उपचार

मोटापा आज की गलत जीवनशैली, असंतुलित भोजन और शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण तेजी से बढ़ रहा है। योग एक प्राकृतिक और सुरक्षित उपाय है, जिसके माध्यम से मोटापा धीरे-धीरे और स्थायी रूप से कम किया जा सकता है। योग के चार मुख्य षट्कर्म, आसन, प्राणायाम और ध्यान—मिलकर शरीर, मन और पाचन तंत्र को संतुलित करते हैं, जिससे वजन नियंत्रित होता है।

5.3.1 षट्कर्म

षट्कर्मयोग की शुद्धिकरण क्रियाएँ हैं, जिनका उद्देश्य शरीर के अंदर जमा गंदगी और विषैले तत्वों को बाहर निकालना है। जब शरीर अंदर से साफ होता है, तो पाचन शक्ति बढ़ती है और वसा जमा होने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है।

- **जल नेति** से नाक के रास्ते साफ होते हैं और श्वसन तंत्र मजबूत होता है। इससे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह अच्छा होता है, जिससे चयापचय तेज होता है और मोटापा कम करने में सहायता मिलती है।
- **कुंजल क्रिया** से पेट की सफाई होती है। यह अधिक खाने की आदत को कम करती है और पाचन तंत्र को सही रखती है, जिससे चर्बी जमा नहीं होती।

- **अग्निसार क्रियापेट** की मांसपेशियों को सक्रिय करती है। इससे पाचन अग्नि तेज होती है और पेट की चर्बी कम करने में सहायता मिलती है।

5.5.2 आसन

मोटापा शरीर में अधिक वसा जमा होने की स्थिति है, जिसे नियंत्रित करने में योगासन बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योगासन न केवल शरीर को सक्रिय बनाते हैं, बल्कि पाचन तंत्र को सुधारते हैं, चयापचय को तेज करते हैं और शरीर में जमी अतिरिक्त चर्बी को धीरे-धीरे कम करने में सहायता करते हैं। नियमित रूप से योगासन करने से शरीर संतुलित रहता है और वजन नियंत्रित होने लगता है।

- **ताड़ासन** को खड़े होकर किया जाने वाला सरल योगासन माना जाता है। इस आसन में शरीर को सीधा रखकर हाथों को ऊपर उठाया जाता है और पंजों पर खड़ा हुआ जाता है। यह आसन शरीर को खिंचाव देता है और रीढ़ की हड्डी को सीधा करता है।
- **ताड़ासन** करने से शरीर की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं और पूरे शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है। यह शरीर की मुद्रा सुधारता है और आलस्य को दूर करता है। नियमित अभ्यास से शरीर हल्का महसूस होने लगता है और वजन घटाने की प्रक्रिया में सहायता मिलती है।
- **त्रिकोणासन** में शरीर को एक ओर झुकाकर त्रिकोण जैसी आकृति बनाई जाती है। यह आसन कमर, पेट और जांघों पर विशेष प्रभाव डालता है।
- **नौकासन** में शरीर को नाव के आकार में रखा जाता है। इस आसन में पेट की मांसपेशियों पर सीधा प्रभाव पड़ता है।
- **भुजंगासन** को सर्प आसन भी कहा जाता है। इसमें पेट के बल लेटकर शरीर के ऊपरी भाग को ऊपर उठाया जाता है। यह आसन पेट, कमर और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- **पवनमुक्तासन** में घुटनों को मोड़कर पेट की ओर लाया जाता है। यह आसन पेट से संबंधित समस्याओं के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है। इस आसन से पेट में गैस, अपच और कब्ज की समस्या दूर होती है। जब पाचन सही होता है, तो शरीर में वसा का जमाव कम होने लगता है। यह आसन पेट और जांघों की चर्बी घटाने में सहायक है।
- **सूर्य नमस्कार** बारह क्रियाओं का एक समूह है। इसे पूर्ण व्यायाम भी कहा जाता है। सूर्य नमस्कार करने से शरीर के सभी अंग सक्रिय हो जाते हैं। यह आसन शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को जलाने में मदद करता है और वजन घटाने के लिए बहुत प्रभावी माना जाता है। नियमित सूर्य नमस्कार से शरीर स्वस्थ, चुस्त और संतुलित बना रहता है। मोटापे के योगिक उपचार में योगासन अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये आसन शरीर की चर्बी कम करने, पाचन शक्ति बढ़ाने और संपूर्ण स्वास्थ्य को सुधारने में सहायक होते हैं। यदि योगासन नियमित रूप से सही विधि और अनुशासन के साथ किए जाएँ, तो मोटापे पर नियंत्रण पाया जा सकता है और व्यक्ति स्वस्थ जीवन जी सकता है।

5.3.3 प्राणायाम

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। इससे शरीर की अंदरूनी क्रियाएँ सही होती हैं।

- **कपालभातिपेट** की चर्बी कम करने में सबसे प्रभावी प्राणायाम है। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है और विषैले तत्व बाहर निकलते हैं।
- **भस्त्रिका** शरीर में ऊर्जा बढ़ाता है और सुस्ती दूर करता है। यह चयापचय को तेज करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।
- **अनुलोम-विलोम** प्राणायाम तनाव कम करता है और हार्मोन संतुलन बनाए रखता है। जब तनाव कम होता है, तो अधिक खाने की आदत भी कम होती है।
- **सूर्यभेदी** प्राणायाम शरीर की गर्मी बढ़ाता है और पाचन अग्नि को सक्रिय करता है, जिससे चर्बी कम होती है।

5.3.4 ध्यान

ध्यान मोटापे के उपचार में अत्यंत प्रभावी साधन है, क्योंकि अधिक भोजन, असंयमित भूख तथा भावनात्मक खाने का सीधा संबंध मन से होता है।

- **प्राण पर ध्यान** में व्यक्ति अपने श्वास-प्रश्वास पर एकाग्र होता है। इससे मन शांत होता है, तनाव और चिंता कम होती है। तनाव कम होने से तनावजन्य हार्मोन (कॉर्टिसोल) नियंत्रित होता है, जो मोटापे का प्रमुख कारण है। यह ध्यान भूख पर नियंत्रण और पाचन सुधारने में सहायक है।
- **ओंकार ध्यान** का जप एवं ध्यान मानसिक असंतुलन, चिड़चिड़ापन और भावनात्मक अशांति को कम करता है। यह मन को स्थिर करता है, जिससे बार-बार खाने की आदत, अधिक भोजन करने की प्रवृत्ति एवं असंयमित जीवनशैली पर नियंत्रण आता है।
- **साक्षी भाव ध्यान** में साधक अपने विचारों और भावनाओं को बिना प्रतिक्रिया के देखता है। इससे आत्म-नियंत्रण, इच्छाशक्ति और सकारात्मक सोच विकसित होती है। यह ध्यान मोटापे से जुड़ी नकारात्मक आदतों को छोड़ने में सहायक होता है।

5.3.5 मुद्रा

मुद्राएँ हाथों की विशेष स्थिति के माध्यम से शरीर की ऊर्जा, पाचन एवं उपापचय क्रिया को प्रभावित करती हैं।

- **सूर्य मुद्रा** से शरीर की चयापचय दर बढ़ती है। यह वसा के अपचयन में सहायक होती है तथा मोटापे को कम करने में प्रभावी भूमिका निभाती है।
- **प्राण मुद्रा** मुद्रा शरीर में प्राण ऊर्जा को सक्रिय करती है। इससे कमजोरी दूर होती है, आलस्य कम होता है और शारीरिक सक्रियता बढ़ती है, जो वजन घटाने में सहायक होती है।
- **अपान मुद्रा** शरीर से विषैले तत्वों के निष्कासन में सहायता करती है। यह पाचन तंत्र को सुधारती है और पेट संबंधी विकारों को कम करती है, जो मोटापे में सामान्यतः पाए जाते हैं।

5.4 उपापचय सिंड्रोम

उपापचय सिंड्रोम कोई एक अलग बीमारी नहीं है, बल्कि यह शरीर में एक साथ होने वाली कई स्वास्थ्य समस्याओं का समूह है। जब किसी व्यक्ति के शरीर में चयापचय (मेटाबॉलिज्म) सही तरीके से काम नहीं करता, तब यह स्थिति उत्पन्न होती है। आमतौर पर इसमें पेट के आसपास अधिक चर्बी जमा होना, रक्तचाप का बढ़ जाना, खून

में शर्करा (शुगर) का स्तर बढ़ना और कोलेस्ट्रॉल का असंतुलन शामिल होता है। ये सभी समस्याएँ मिलकर व्यक्ति के स्वास्थ्य को धीरे-धीरे कमजोर करने लगती हैं।

आज के समय में मेटाबॉलिक सिंड्रोम तेजी से बढ़ रहा है, जिसका मुख्य कारण बदलती जीवनशैली है। अधिकतर लोग घंटों बैठकर काम करते हैं, शारीरिक श्रम बहुत कम करते हैं और बाहर का तला-भुना व अधिक कैलोरी वाला भोजन ज्यादा खाते हैं। इसके साथ ही मानसिक तनाव, अनियमित दिनचर्या और नींद की कमी भी शरीर की प्राकृतिक संतुलन प्रणाली को बिगाड़ देती है। जब शरीर भोजन से मिलने वाली ऊर्जा को ठीक से उपयोग नहीं कर पाता, तब चर्बी के रूप में उसका संचय होने लगता है और मेटाबॉलिक सिंड्रोम की शुरुआत हो जाती है।

5.4.1 उपापचय सिंड्रोम के कारण

यह समस्या मुख्य रूप से गलत जीवनशैली और असंतुलित आदतों के कारण होती है।

- **अधिक तला-भुना और जंक फूड खाना**

जब व्यक्ति रोज़ाना तले हुए, बाहर के और पैकेट वाले खाने का सेवन करता है, तो शरीर में अनावश्यक चर्बी जमा होने लगती है। ऐसा भोजन पाचन को कमजोर करता है और शरीर की चयापचय प्रक्रिया को बिगाड़ देता है, जिससे मेटाबॉलिक सिंड्रोम का खतरा बढ़ जाता है।

- **मीठे और वसायुक्त पदार्थों का अधिक सेवन**

ज्यादा मिठाई, चीनी, ठंडे पेय और वसा से भरपूर भोजन खाने से खून में शुगर और चर्बी दोनों बढ़ जाती हैं। इससे शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता और मेटाबॉलिक असंतुलन पैदा हो जाता है।

- **शारीरिक मेहनत और व्यायाम की कमी** शारीरिक श्रम बहुत कम करते हैं। नियमित व्यायाम न करने से शरीर की कैलोरी खर्च नहीं होती और वह चर्बी के रूप में जमा होने लगती है। इससे चयापचय धीमा हो जाता है और मेटाबॉलिक सिंड्रोम की संभावना बढ़ती है।

- **लंबे समय तक बैठकर काम करना** लगातार कई घंटों तक बैठकर काम करने से शरीर निष्क्रिय हो जाता है। इससे रक्त संचार ठीक से नहीं होता और पेट की चर्बी तेजी से बढ़ती है। यह आदत मेटाबॉलिक सिंड्रोम का एक प्रमुख कारण बनती है।

- **मानसिक तनाव और चिंता** लगातार तनाव और चिंता में रहने से शरीर में हार्मोनल असंतुलन पैदा होता है। तनाव के कारण शरीर में ऐसे हार्मोन बढ़ जाते हैं, जो शुगर और चर्बी को बढ़ाते हैं। इससे मेटाबॉलिक सिंड्रोम विकसित हो सकता है।—

- **पूरी नींद न लेना** नींद की कमी से शरीर को पूरा आराम नहीं मिल पाता। इससे हार्मोन संतुलन बिगड़ जाता है और भूख बढ़ाने वाले हार्मोन ज्यादा सक्रिय हो जाते हैं। परिणामस्वरूप वजन बढ़ता है और मेटाबॉलिक सिंड्रोम का खतरा होता है।

- **मोटापा, विशेषकर पेट का मोटापा** पेट के आसपास जमा चर्बी मेटाबॉलिक सिंड्रोम का सबसे बड़ा कारण मानी जाती है। यह चर्बी शरीर के अंदरूनी अंगों पर दबाव डालती है और शुगर, ब्लड प्रेशर तथा कोलेस्ट्रॉल को असंतुलित कर देती है।

मेटाबॉलिक सिंड्रोम के अधिकांश कारण हमारी रोजमर्रा की गलत आदतों से जुड़े होते हैं। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनाव से दूरी और सही दिनचर्या अपनाकर इस समस्या से बचा जा सकता है

5.4.2 उपापचय सिंड्रोम के लक्षण

उपापचय सिंड्रोम में शरीर धीरे-धीरे कुछ ऐसे संकेत देने लगता है, जो यह बताते हैं कि अंदरूनी संतुलन ठीक नहीं है। इन लक्षणों को आसान शब्दों में इस प्रकार समझा जा सकता है सबसे पहले पेट और कमर के आसपास चर्बी बढ़ने लगती है। व्यक्ति का शरीर बाहर से मोटा दिखाई देने लगता है, खासकर पेट का हिस्सा ज्यादा निकल आता है। इसके साथ ही वजन तेजी से बढ़ता है, जबकि खानपान में कोई बहुत बड़ा बदलाव नहीं होता। ऐसे व्यक्ति को हमेशा सुस्ती और थकान महसूस होती है। थोड़ा सा काम करने पर भी शरीर भारी लगने लगता है और ऊर्जा की कमी महसूस होती है। कई बार बार-बार भूख और प्यास लगती है, क्योंकि शरीर शुगर और पानी का सही उपयोग नहीं कर पाता।

मेटाबॉलिक सिंड्रोम में थोड़ा सा चलने या सीढ़ियाँ चढ़ने पर सांस फूलने लगती है। यह दर्शाता है कि हृदय और फेफड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ रहा है। इसके अलावा कई लोगों का रक्तचाप बढ़ा रहता है, जिससे सिर भारी लगना, चक्कर आना या बेचौनी महसूस हो सकती है।

- **पेट और कमर के आसपास चर्बी बढ़ना** मेटाबॉलिक सिंड्रोम में सबसे पहले पेट और कमर के आसपास चर्बी जमा होने लगती है। व्यक्ति का पेट बाहर की ओर निकल आता है और कमर मोटी दिखाई देने लगती है। यह चर्बी शरीर के अंदरूनी अंगों पर दबाव डालती है, जिससे आगे चलकर शुगर और हृदय रोग
- **वजन तेजी से बढ़ना** इस समस्या में व्यक्ति का वजन धीरे-धीरे लेकिन लगातार बढ़ता जाता है। कई बार बिना ज्यादा खाने के भी वजन बढ़ने लगता है, क्योंकि शरीर भोजन को सही ढंग से ऊर्जा में नहीं बदल पाता और उसे चर्बी के रूप में जमा कर लेता है।
- **शरीर में सुस्ती और थकान रहना** मेटाबॉलिक सिंड्रोम से पीड़ित व्यक्ति को हर समय आलस्य और थकान महसूस होती है। सुबह उठने पर भी शरीर तरोताजा नहीं लगता। इसका कारण यह है कि शरीर की ऊर्जा बनाने की प्रक्रिया कमजोर हो जाती है।
- **बार-बार भूख और प्यास लगना** इस रोग में व्यक्ति को बार-बार भूख और प्यास लगती रहती है। शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती, इसलिए दिमाग बार-बार खाने का संकेत देता है। यह लक्षण बढ़ी हुई शुगर से भी जुड़ा हो सकता है।
- **थोड़ा काम करने पर सांस फूलना** सीढ़ियाँ चढ़ने, थोड़ा चलने या हल्का काम करने पर ही सांस फूलने लगती है। इसका कारण शरीर का वजन बढ़ना और हृदय पर अधिक दबाव पड़ना होता है, जिससे सहनशक्ति कम हो जाती है।
- **रक्तचाप का बढ़ा रहना** मेटाबॉलिक सिंड्रोम में रक्तचाप अक्सर सामान्य से ज्यादा रहता है। इससे सिरदर्द, बेचौनी और चक्कर आने की समस्या हो सकती है। लंबे समय तक उच्च रक्तचाप रहने से हृदय और दिमाग पर बुरा असर पड़ता है।

- **ज्यादा पसीना आना** इस स्थिति में व्यक्ति को सामान्य से अधिक पसीना आता है, चाहे मौसम ठंडा ही क्यों न हो। यह शरीर के हार्मोन और चयापचय में गड़बड़ी का संकेत हो सकता है।

5.4.3 उपापचय सिंड्रोम से निदान

- **रोगी का इतिहास** वजन बढ़ना/घटना, थकान, अत्यधिक प्यास, बार-बार पेशाब, भूख में बदलाव, परिवार में मधुमेह/थायरॉयड/हृदय रोग का इतिहास पूछा जाता है।
- **शारीरिक परीक्षण** BMI कमर-कूल्हा अनुपात, रक्तचाप, त्वचा में बदलाव (डार्क पैच/एकैंथोसिस), सूजन आदि की जाँच।
- **ब्लड शुगर जाँच** फास्टिंग ब्लड शुगर, PP (पोस्ट-प्रांडियल), और HbA1c से मधुमेह/प्री-डायबिटीज का आकलन।
- **लिपिड प्रोफाइल** कुल कोलेस्ट्रॉल, LDL, HDL, ट्राइग्लिसराइड्स-डिस्लिपिडेमिया की पहचान।
- **हार्मोनल व अन्य रक्त परीक्षण**
थायरॉयड (TSH, T3, T4), यूरिक एसिड, लिवर/किडनी फंक्शन टेस्ट-मेटाबोलिक असंतुलन के कारण जानने हेतु।
- **समग्र मूल्यांकन व निदान** सभी रिपोर्ट, लक्षण और जोखिम कारकों को जोड़कर मेटाबोलिक सिंड्रोम/विशिष्ट मेटाबोलिक रोग का अंतिम निदान किया जाता है।

5.5 उपापचय सिंड्रोम का योगिक उपचार

5.5.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की आंतरिक सफाई की योगिक क्रियाएँ हैं। ये शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती हैं।

- **कपालभाति** करने से पेट और आंतें सक्रिय होती हैं। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है और पेट की अतिरिक्त चर्बी कम होने लगती है। यह मेटाबॉलिज्म को तेज करने में सहायक है।
- **नेति क्रिया** से नाक और श्वसन मार्ग की सफाई होती है। इससे श्वास-प्रश्वास बेहतर होता है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है, जो चयापचय को सुधारने में मदद करती है।

5.5.2 आसन

योगासन शरीर को सक्रिय रखते हैं और अंदरूनी अंगों को मजबूत बनाते हैं।

- **ताड़ासन** आसन शरीर को सीधा और संतुलित बनाता है। इससे शरीर में ऊर्जा का संचार होता है और आलस्य कम होता है।
- **पवनमुक्तासन** पेट की गैस और चर्बी कम करने में सहायक है। पाचन सुधरता है, जो मेटाबॉलिक सिंड्रोम में बहुत आवश्यक है।
- **भुजंगासन** पेट और कमर पर अच्छा प्रभाव डालता है। इससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और शरीर में स्फूर्ति आती है।

- **धनुरासन** पूरे शरीर को सक्रिय करता है। इससे चयापचय तेज होता है और अतिरिक्त वसा कम होने लगती है।
- **पश्चिमोत्तानासन** से पेट, कमर और जांघों की चर्बी कम होती है और मन शांत रहता है।

5.5.3 प्राणायाम

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है, जो शरीर और मन दोनों के लिए लाभकारी है।

- **कपालभाति प्राणायाम** पेट की चर्बी कम करता है और पाचन को मजबूत बनाता है।
- **अनुलोम-विलोम** रक्तसंचार सुधरता है और शुगर व ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद मिलती है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** तनाव और चिंता को कम करता है, जिससे हार्मोन संतुलन बना रहता है।

5.5.4 ध्यान

उपापचय सिंड्रोम में मानसिक तनाव प्रमुख भूमिका निभाता है।

- **ध्यान एवं माइंडफुलनेस** तनाव हार्मोन को कम करता है, जिससे रक्तचाप, मधुमेह एवं मोटापे पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- **नाद ध्यान** से मानसिक स्थिरता, आत्म-नियंत्रण और भावनात्मक संतुलन विकसित होता है, जो जीवनशैली सुधार में सहायक है।
- **ध्यानपूर्वक श्वसन** सचेत श्वसन से हृदय गति नियंत्रित होती है, रक्तचाप संतुलित रहता है और रक्त शर्करा स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

5.5.5 मुद्रा

- **ज्ञान मुद्रा** मानसिक स्पष्टता एवं हार्मोन संतुलन में सहायक होती है।
- **अपान-वायु मुद्रा** हृदय स्वास्थ्य, रक्तसंचार एवं पाचन क्रिया को सुधारती है।
- **सूर्य मुद्रा** चयापचय दर बढ़ाकर मोटापा एवं वसा असंतुलन को नियंत्रित करती है।

5.6 सारांश

मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम आधुनिक जीवनशैली से जुड़े ऐसे विकार हैं, जो व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। मोटापा शरीर में वसा के अत्यधिक संचय की स्थिति है, जो ऊर्जा संतुलन के बिगड़ने के कारण उत्पन्न होती है। जब व्यक्ति द्वारा ली गई कैलोरी खर्च की गई ऊर्जा से अधिक हो जाती है, तब अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने लगती है।

उपापचय सिंड्रोम मोटापे से गहराई से जुड़ा हुआ है। इसमें पेट के आसपास वसा का जमाव, उच्च रक्तचाप, रक्त में ग्लूकोज की अधिकता एवं वसा चयापचय में असंतुलन शामिल होता है। यह स्थिति धीरे-धीरे हृदय रोग, टाइप-2 मधुमेह एवं अन्य जटिलताओं को जन्म देती है।

इन रोगों के प्रमुख कारणों में असंतुलित आहार, अधिक वसायुक्त एवं जंक फूड का सेवन, शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव, आनुवंशिक प्रवृत्ति एवं अनियमित दिनचर्या शामिल हैं। इनके लक्षण प्रारंभिक अवस्था में स्पष्ट नहीं होते, जिससे रोग धीरे-धीरे गंभीर रूप ले लेता है।

रोकथाम एवं नियंत्रण के लिए जीवनशैली में सुधार सबसे प्रभावी उपाय है। संतुलित आहार, नियमित शारीरिक व्यायाम, योगासन, प्राणायाम एवं मानसिक तनाव का प्रबंधन मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध होते हैं। इस प्रकार यह इकाई विद्यार्थियों को न केवल रोगों की जानकारी देती है, बल्कि स्वस्थ एवं संतुलित जीवन जीने की दिशा भी प्रदान करती है।

5.7 अभ्यास प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

- मोटापा की संक्षिप्त परिभाषा दीजिए।
- उपापचय सिंड्रोम क्या है?
- मोटापा के दो प्रमुख कारण लिखिए।
- बीएमआई का महत्व बताइए।
- मोटापा से होने वाले दो दुष्प्रभाव लिखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- मोटापा के कारण, लक्षण एवं प्रभावों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
- उपापचय सिंड्रोम की अवधारणा एवं उसके घटकों की व्याख्या कीजिए।
- मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम के आपसी संबंध पर चर्चा कीजिए।
- जीवनशैली परिवर्तन द्वारा मोटापा नियंत्रण को स्पष्ट कीजिए।
- मोटापा एवं उपापचय सिंड्रोम की रोकथाम में योग एवं व्यायाम की भूमिका समझाइए।

5.8 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ स्वामी कुवलयांनंद एवं डॉ. एस. एल. विनेकर – योग चिकित्सा
- ❖ स्वामी रामदेव कृ प्राणायाम रहस्य
- ❖ डॉ. ईश्वर वी. बसवराजू – योग एवं जीवन विज्ञान
- ❖ योगेश्वर कृष्ण – योग और स्वास्थ्य
- ❖ आयुष मंत्रालय, भारत सरकार – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा मार्गदर्शिका
- ❖ राष्ट्रीय योग संस्थान (NIY), नई दिल्ली – योग चिकित्सा पाठ्य सामग्री
- ❖ मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान की मानक पाठ्य पुस्तकें
- ❖ आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (एलोपैथिक) की अंतःस्रावी एवं चयापचय रोग संबंधी पुस्तकें
- ❖ योग एवं स्वास्थ्य पर प्रकाशित शोध पत्र एवं जर्नल
- ❖ राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल, भारत सरकार

इकाई –06 नपुंसकता, मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ—ल्यूकोरिया एवं इंफर्टिलिटी के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 6.0 उद्देश्य
- 6.1 प्रस्तावना
- 6.2 नपुंसकता
 - 6.2.1 नपुंसकता के कारण
 - 6.2.2 नपुंसकता के लक्षण
 - 6.2.3 नपुंसकता से निदान
- 6.3 नपुंसकता का योगिक उपचार
 - 6.3.1 षट्कर्म
 - 6.3.2 आसन
 - 6.3.3 प्राणायाम
 - 6.3.4 ध्यान
 - 6.3.5 मुद्रा
- 6.4 मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ—ल्यूकोरिया
 - 6.4.1 ल्यूकोरिया के कारण
 - 6.4.2 ल्यूकोरिया के लक्षण
 - 6.4.3 ल्यूकोरिया से निदान
- 6.5 ल्यूकोरिया का योगिक उपचार
 - 6.5.1 षट्कर्म
 - 6.5.2 आसन
 - 6.5.3 प्राणायाम
 - 6.5.4 ध्यान
 - 6.5.5 मुद्रा
- 6.6 इंफर्टिलिटी
 - 6.6.1 इंफर्टिलिटी के कारण
 - 6.6.2 इंफर्टिलिटी के लक्षण
 - 6.6.3 इंफर्टिलिटी से निदान
- 6.7 इंफर्टिलिटी का योगिक उपचार
 - 6.7.1 षट्कर्म
 - 6.7.2 आसन

- 6.7.3 प्राणायाम
- 6.7.4 ध्यान
- 6.7.5 मुद्रा
- 6.8 सारांश
- 6.9 अभ्यास प्रश्न
- 6.10 संदर्भ ग्रंथ सूची

6.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन करने के उपरांत शिक्षार्थी निम्न बिन्दुओं को जान सकेंगे :

- प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र की संरचना एवं कार्य को समझ सकेंगे।
- नपुंसकता, ल्यूकोरिया एवं इंफर्टिलिटी की स्पष्ट अवधारणा विकसित कर सकेंगे।
- इन रोगों के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कारणों की पहचान कर सकेंगे।
- रोगों के लक्षणों एवं जटिलताओं का विश्लेषण कर सकेंगे।
- आधुनिक चिकित्सा एवं योगिक चिकित्सा के दृष्टिकोण को समझ सकेंगे।
- योग, आहार—विहार एवं जीवनशैली के माध्यम से रोग—नियंत्रण की भूमिका स्पष्ट कर सकेंगे।

6.1 प्रस्तावना

मानव शरीर में प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। प्रजनन तंत्र जहाँ मानव वंश की निरंतरता बनाए रखने में सहायक होता है, वहीं उत्सर्जन तंत्र शरीर से विषैले अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालकर आंतरिक संतुलन बनाए रखता है। इन दोनों तंत्रों में किसी भी प्रकार की गड़बड़ी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है।

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, मानसिक तनाव, असंतुलित आहार, प्रदूषण, हार्मोनल असंतुलन तथा अनुचित दिनचर्या के कारण प्रजनन तंत्र से संबंधित रोगों की संख्या निरंतर बढ़ रही है। नपुंसकता पुरुषों में यौन दुर्बलता से जुड़ी समस्या है, जबकि महिलाओं में ल्यूकोरिया एवं मासिक धर्म संबंधी विकार आम होते जा रहे हैं। इसी प्रकार इंफर्टिलिटी या बांझपन पुरुष एवं महिला दोनों में पाया जाने वाला एक संवेदनशील रोग है।

इन रोगों का प्रभाव केवल शरीर तक सीमित न रहकर आत्मविश्वास, दांपत्य जीवन एवं सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित करता है। अतः इन रोगों की वैज्ञानिक समझ, कारणों की पहचान तथा योगिक एवं आधुनिक उपचार विधियों का अध्ययन अत्यंत आवश्यक हो जाता है। यही उद्देश्य इस इकाई का आधार है। इसलिए यह समझना जरूरी है कि नपुंसकता कोई लज्जा की बात नहीं है, बल्कि एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जिसका समय पर ध्यान देने से समाधान संभव है। सही मार्गदर्शन, सकारात्मक सोच, स्वस्थ दिनचर्या और योग—प्राणायाम के माध्यम से इस समस्या में सुधार किया जा सकता है।

6.2.1 नपुंसकता के कारण

नपुंसकता किसी एक कारण से नहीं होती, बल्कि इसके पीछे शरीर, मन और जीवनशैली से जुड़े कई कारण हो सकते हैं। जब ये कारण धीरे-धीरे बढ़ते हैं, तब यह समस्या सामने आती है।

- **मानसिक कारण** मानसिक स्थिति का सीधा असर यौन शक्ति पर पड़ता है।
- **अधिक तनाव और चिंता** काम, पैसे, परिवार या भविष्य की चिंता से मन हमेशा परेशान रहता है, जिससे शरीर ठीक से काम नहीं कर पाता।
- **डर और असफलता का भय** बार-बार यह सोचते रहना कि “मैं सफल नहीं हो पाऊँगा” यौन क्षमता को कमजोर कर देता है।
- **अवसाद (डिप्रेशन)** उदासी, निराशा और अकेलापन यौन इच्छा को धीरे-धीरे खत्म कर देता है।
- **आत्मविश्वास की कमी** गुद पर भरोसा न होना भी नपुंसकता का एक बड़ा कारण बन सकता है।
- **वैवाहिक या पारिवारिक तनाव** पति-पत्नी में मनमुटाव या घर की समस्याएँ मन को अशांत कर देती हैं।
- कुछ बीमारियाँ जैसे **मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हार्मोन की कमी, हृदय रोग, नसों या रक्त प्रवाह की समस्याएँ** एवं **मोटापा** भी नपुंसकता का कारण बनती हैं।
- **धूम्रपान और शराब का सेवन** दोनों शरीर और नसों को कमजोर करते हैं, जिससे यौन क्षमता धीरे-धीरे क्षीण हो जाती है।
- **अनियमित दिनचर्या** नींद की कमी अत्यधिक हस्तमैथुन अश्लील सामग्री की अधिक लत भी नपुंसकता का कारण बनती हैं।

6.2.2 नपुंसकता के लक्षण

नपुंसकता होने पर पुरुष के शरीर और मन में कुछ बदलाव दिखाई देने लगते हैं। ये लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन आमतौर पर निम्न लक्षण देखने को मिलते हैं:

- **स्तंभन में कमी या अभाव** नपुंसकता का प्रमुख लक्षण लिंग में पर्याप्त स्तंभन न होना या बहुत कम समय तक बना रहना है। कई बार स्तंभन बिल्कुल नहीं हो पाता, जिससे यौन क्रिया संभव नहीं हो पाती। यह समस्या धीरे-धीरे बढ़ती है और स्थायी रूप ले सकती है।
- **यौन इच्छा में कमी** इस स्थिति में व्यक्ति की कामेच्छा घट जाती है। पहले जिन यौन क्रियाओं में रुचि रहती थी, उनमें अरुचि होने लगती है। मानसिक तनाव, हार्मोन असंतुलन और आत्मविश्वास की कमी इसके मुख्य कारण हो सकते हैं।
- **शीघ्रपतन या स्खलन में समस्या** नपुंसकता से पीड़ित व्यक्ति में शीघ्रपतन या स्खलन पर नियंत्रण न रहना पाया जाता है। कभी-कभी स्खलन बहुत देर से होता है या बिल्कुल नहीं होता, जिससे यौन संतुष्टि नहीं मिलती।
- **वीर्य की गुणवत्ता में कमी** वीर्य की मात्रा कम होना, पतलापन या वीर्य स्राव में कमजोरी भी नपुंसकता का लक्षण हो सकता है। इससे प्रजनन क्षमता प्रभावित होती है और पुरुष स्वयं को कमजोर अनुभव करता है।
- **आत्मविश्वास की कमी** लगातार यौन असफलता के कारण व्यक्ति का आत्मविश्वास घटने लगता है। हीन भावना, अपराधबोध और निराशा उत्पन्न होती है, जो समस्या को और अधिक बढ़ा देती है।
- **मानसिक तनाव और चिड़चिड़ापन** नपुंसकता से ग्रसित व्यक्ति में मानसिक अशांति, चिड़चिड़ापन, चिंता और अवसाद जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। यह मानसिक स्थिति शारीरिक कमजोरी को और बढ़ा देती है।

- **थकान और शारीरिक दुर्बलता** सामान्य कार्य करने में जल्दी थकान होना, ऊर्जा की कमी और शरीर में कमजोरी महसूस होना भी नपुंसकता से जुड़ा लक्षण है। व्यक्ति स्वयं को शारीरिक रूप से अक्षम महसूस करता है।
- **नींद की समस्या** नपुंसकता से पीड़ित व्यक्ति को अनिद्रा या बाधित नींद की शिकायत हो सकती है। पर्याप्त नींद न मिलने से हार्मोन संतुलन बिगड़ता है और समस्या और गंभीर हो जाती है।

6.2.3 नपुंसकता से निदान

नपुंसकता का सही इलाज तभी संभव है, जब यह पता चल जाए कि यह समस्या किस कारण से हो रही है। हर व्यक्ति में इसके कारण अलग-अलग हो सकते हैं, इसलिए जांच बहुत जरूरी होती है। निदान का मतलब है समस्या की जड़ तक पहुँचना।

- **डॉक्टर द्वारा शारीरिक जांच** सबसे पहले डॉक्टर शरीर की सामान्य जांच करते हैं। इसमें रक्तचाप, वजन, नाड़ी और जननांगों की स्थिति देखी जाती है। इससे यह समझने में मदद मिलती है कि शरीर में कोई शारीरिक कमजोरी या बीमारी तो नहीं है।
- **रक्त जांच (ब्लड टेस्ट)** से कई जरूरी बातें पता चलती हैं, जैसे शुगर (डायबिटीज) की स्थिति हार्मोन का स्तर, खासकर पुरुष हार्मोन में गड़बड़ी होती है, तो वह नपुंसकता का कारण बन सकती है।
- **मानसिक स्थिति का मूल्यांकन** कई बार नपुंसकता का कारण शरीर नहीं, बल्कि मन होता है। इसलिए डॉक्टर व्यक्ति की मानसिक स्थिति को भी समझते हैं। इसमें यह देखा जाता है कि व्यक्ति को ज्यादा तनाव, डर, चिंता या अवसाद आत्मविश्वास की कमी मानसिक कारण होने पर इलाज उसी अनुसार किया जाता है।

6.3 नपुंसकता का योगिक उपचार

योग नपुंसकता के उपचार में बहुत उपयोगी माना गया है, क्योंकि योग केवल शरीर पर ही नहीं, बल्कि मन, नसों और हार्मोन सिस्टम पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। नपुंसकता अक्सर तनाव, डर, गलत जीवनशैली और शरीर की कमजोरी के कारण होती है। योग इन सभी कारणों को धीरे-धीरे दूर करने में मदद करता है।

6.3.1 षट्कर्म

षट्कर्मका उद्देश्य शरीर को अंदर से साफ करना है। जब शरीर शुद्ध होता है, तो हार्मोन ठीक से काम करने लगते हैं और मन भी शांत रहता है।

- **नेति क्रिया** से नाक और मस्तिष्क के मार्ग साफ होते हैं। इससे दिमाग शांत रहता है, तनाव कम होता है और नींद अच्छी आती है। जब मन शांत होता है, तो यौन शक्ति पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- **कपालभाति** से पेट साफ रहता है, पाचन ठीक होता है और शरीर में ऊर्जा बढ़ती है। यह हार्मोन संतुलन में मदद करती है, जिससे यौन कमजोरी में सुधार आता है।
- **नौली क्रिया** पेट और निचले भाग की मांसपेशियों को मजबूत करती है। इससे जननांगों में रक्त संचार बढ़ता है और यौन शक्ति में सुधार होता है।

6.3.2 आसन

योगासन शरीर को मजबूत बनाते हैं और रक्त संचार को बेहतर करते हैं। कुछ आसन विशेष रूप से नपुंसकता में लाभ देते हैं।

- **भुजंगासन** रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है और पेट व जननांगों में रक्त प्रवाह बढ़ाता है। इससे यौन अंगों को शक्ति मिलती है।
- **धनुरासन** से शरीर में ऊर्जा बढ़ती है और हार्मोन ग्रंथियाँ सक्रिय होती हैं। यह कमजोरी को दूर करने में सहायक है।
- **सेतुबंधासन** यह आसन तनाव को कम करता है और वीर्य शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इससे आत्मविश्वास भी बढ़ता है।
- **पश्चिमोत्तानासन** से मन शांत होता है और चिंता कम होती है। मानसिक शांति मिलने से यौन समस्या में सुधार होता है।
- **पद्मासन** के अभ्यास से जननांगों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और यौन नियंत्रण बढ़ता है।

6.3.3 प्राणायाम

प्राणायाम का सीधा प्रभाव मन और नसों पर पड़ता है। इससे तनाव कम होता है और हार्मोन संतुलित रहते हैं।

- **अनुलोम-विलोम** प्राणायाम मन को शांत करता है और तनाव दूर करता है। नियमित अभ्यास से नपुंसकता में सुधार आता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** से डर, चिंता और घबराहट कम होती है। यह आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक है।
- **उज्जायी प्राणायाम** शरीर में ऊर्जा बढ़ाता है और मन को स्थिर करता है, जिससे यौन क्षमता बेहतर होती है।
- **नाड़ी शोधन** से नसें मजबूत होती हैं और पूरे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह सही रहता है।

6.3.4 ध्यान

नपुंसकता में मानसिक तनाव, भय, आत्मविश्वास की कमी और चिंता प्रमुख कारण होते हैं। ध्यान अभ्यास से मन शांत होता है और तंत्रिका तंत्र संतुलित होता है। नियमित ध्यान से हार्मोन स्राव सुधरता है, मानसिक स्थिरता आती है और यौन क्षमता में धीरे-धीरे सुधार होने लगता है।

6.3.5 मुद्रा

अश्विनी मुद्रा नपुंसकता में अत्यंत लाभकारी मानी जाती है। इस मुद्रा में गुदा मांसपेशियों का संकुचन और शिथिलीकरण किया जाता है। इससे जनन अंगों में रक्त संचार बढ़ता है, तंत्रिकाएँ सशक्त होती हैं और यौन दुर्बलता में सुधार होता है।

6.4 मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ—ल्यूकोरिया

ल्यूकोरिया को आम बोलचाल की भाषा में सफेद पानी जाना या श्वेत प्रदर कहा जाता है। यह महिलाओं में होने वाली एक सामान्य समस्या है। इस स्थिति में महिला के गुप्तांग (योनि) से सफेद रंग का, कभी-कभी हल्का पीला या हल्का हरा तरल पदार्थ बाहर निकलता है। महिला शरीर में योनि से थोड़ा-बहुत स्राव निकलना प्राकृतिक और सामान्य प्रक्रिया है। यह स्राव योनि को साफ रखने, कीटाणुओं से बचाने और अंदर की नमी बनाए रखने के लिए

होता है। यदि यह स्राव कम मात्रा में, साफ, बिना किसी बदबू के और बिना जलन या खुजली के हो, तो इसे बीमारी नहीं माना जाता।

लेकिन जब यही स्राव बहुत अधिक मात्रा में निकलने लगे, उसका रंग बदल जाए, उसमें तेज या गंदी बदबू आने लगे, या उसके साथ खुजली, जलन, दर्द, कमजोरी या असहजता महसूस हो, तो यह सामान्य नहीं रहता। ऐसी स्थिति में इसे ल्यूकोरिया की समस्या माना जाता है।

कई महिलाओं को इस कारण कपड़े बार-बार गीले होने, चलने-फिरने में परेशानी, शर्मिंदगी और कमजोरी महसूस होती है। लंबे समय तक ल्यूकोरिया रहने पर शरीर में थकान, चक्कर आना, कमर दर्द और मानसिक तनाव भी बढ़ सकता है। इसलिए यह समझना बहुत जरूरी है कि हर सफेद स्राव बीमारी नहीं होता, लेकिन यदि स्राव असामान्य हो जाए और शरीर में तकलीफ देने लगे, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। समय पर सही जानकारी, साफ-सफाई, संतुलित जीवनशैली और योगिक उपाय अपनाकर इस समस्या को काफी हद तक ठीक किया जा सकता है।

6.4.1 ल्यूकोरिया के कारण

- **शारीरिक कारण** ल्यूकोरिया होने के पीछे सबसे बड़ा कारण शरीर से जुड़ी समस्याएं होती हैं। जब योनि या गर्भाशय में किसी प्रकार का संक्रमण हो जाता है, तो वहां से असामान्य स्राव निकलने लगता है। इसी तरह शरीर में हार्मोन का असंतुलन भी सफेद पानी की समस्या बढ़ा सकता है, खासकर पीरियड्स, गर्भावस्था या कमजोरी के समय।

यदि गुप्तांगों में ज्यादा नमी बनी रहे या उनकी सही तरह से साफ-सफाई न की जाए, तो वहां कीटाणु जनन लगते हैं, जिससे ल्यूकोरिया हो सकता है।

कई बार बिना जरूरत बार-बार एंटीबायोटिक दवाएं लेने से शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा कम हो जाती है और संक्रमण जल्दी पकड़ लेता है। इसके अलावा जिन महिलाओं को मधुमेह (डायबिटीज) होती है, उनमें यह समस्या अधिक देखने को मिलती है क्योंकि शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति कम हो जाती है।

- **मानसिक कारण** मानसिक स्थिति का भी ल्यूकोरिया से गहरा संबंध होता है। लगातार तनाव और चिंता में रहने से शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है, जिसका असर हार्मोन पर पड़ता है।

जब महिला को नींद पूरी नहीं होती, तो शरीर ठीक से काम नहीं कर पाता और कमजोरी बढ़ने लगती है। लंबे समय तक मानसिक थकावट रहने पर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे ल्यूकोरिया जैसी समस्याएं जन्म ले सकती हैं।

- **जीवनशैली कारण** गलत जीवनशैली भी ल्यूकोरिया का एक बड़ा कारण है। यदि भोजन असंतुलित हो और रोजाना ज्यादा मीठा, तला-भुना या मसालेदार खाना खाया जाए, तो शरीर में गर्मी और गंदगी बढ़ती है, जिससे सफेद पानी की समस्या हो सकती है।

बहुत टाइट कपड़े पहनने से गुप्तांगों में हवा का संचार ठीक से नहीं हो पाता और नमी बनी रहती है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

इसके अलावा यदि रोजमर्रा की साफ-सफाई का ध्यान न रखा जाए, तो भी ल्यूकोरिया होने की संभावना बढ़ जाती है।

6.4.2 ल्यूकोरिया के लक्षण

- योनि से अधिक मात्रा में सफेद / पीला / हरा स्रावल्यूकोरिया का सबसे मुख्य लक्षण योनि से बार-बार और ज्यादा मात्रा में पानी जैसा स्राव निकलना है। सामान्य स्थिति में स्राव कम और साफ होता है, लेकिन ल्यूकोरिया में यह लगातार गीलापन पैदा करता है और कपड़े भी बार-बार गीले हो जाते हैं।
- स्राव में दुर्गंध आना इस बीमारी में निकलने वाले स्राव से तेज या खराब बदबू आने लगती है। यह बदबू अंदरूनी संक्रमण का संकेत हो सकती है और महिला को सामाजिक व मानसिक परेशानी भी देती है।
- योनि में खुजली, जलन या सूजन कई महिलाओं को योनि के आसपास खुजली, जलन या सूजन महसूस होती है। कभी-कभी यह जलन इतनी बढ़ जाती है कि बैठने, चलने या सोने में भी दिक्कत होने लगती है।
- पेट के निचले हिस्से में दर्द ल्यूकोरिया के कारण पेट के निचले भाग में भारीपन या दर्द महसूस हो सकता है। यह दर्द हल्का भी हो सकता है और कभी-कभी ज्यादा परेशान करने वाला भी बन जाता है।
- कमर दर्द इस समस्या में लगातार कमर दर्द होना आम बात है। यह दर्द शरीर की कमजोरी और अंदरूनी असंतुलन की वजह से होता है।
- कमजोरी, चक्कर और थकान लंबे समय तक ल्यूकोरिया रहने से शरीर की ताकत कम होने लगती है। इससे थकान, कमजोरी और कभी-कभी चक्कर आने लगते हैं, जिससे रोजमर्रा का काम प्रभावित होता है।
- पेशाब करते समय जलन कई मामलों में पेशाब करते समय जलन या हल्का दर्द महसूस होता है। यह संकेत देता है कि संक्रमण अंदर तक फैल रहा है।
- मासिक धर्म का अनियमित होना ल्यूकोरिया के कारण पीरियड्स समय पर न आना, बहुत जल्दी आ जाना या ज्यादा दर्द के साथ आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
- यौन संबंध के समय दर्द जब ल्यूकोरिया ज्यादा बढ़ जाता है, तो यौन संबंध बनाते समय दर्द या असहजता महसूस हो सकती है। इससे महिला मानसिक रूप से भी परेशान रहने लगती है।

6.4.3 ल्यूकोरिया से निदान

ल्यूकोरिया की सही पहचान के लिए केवल लक्षण देखना ही काफी नहीं होता, बल्कि उसकी जांच करवाना भी जरूरी होता है। जांच से यह पता चलता है कि सफेद पानी की समस्या किस कारण से हो रही है और उसका सही इलाज क्या होना चाहिए।

- सबसे पहले स्त्री-रोग विशेषज्ञ द्वारा जांच की जाती है। डॉक्टर महिला से उसकी समस्या, स्राव की मात्रा, रंग, बदबू और अन्य तकलीफों के बारे में पूछते हैं। इसके बाद वे सामान्य शारीरिक जांच करके यह समझने की कोशिश करते हैं कि समस्या हल्की है या गंभीर।
- इसके बाद जरूरत पड़ने पर योनि स्राव की लैब जांच कराई जाती है। इसमें योनि से निकलने वाले स्राव का छोटा सा नमूना लिया जाता है और लैब में उसकी जांच की जाती है। इस जांच से यह पता चलता है कि कहीं कोई बैक्टीरिया, फंगस या अन्य संक्रमण तो नहीं है।

- कई बार डॉक्टर रक्त जांच भी सलाह देते हैं। खून की जांच से शरीर में किसी अंदरूनी संक्रमण, खून की कमी, शुगर या हार्मोन से जुड़ी गड़बड़ी का पता चल सकता है, जो ल्यूकोरिया का कारण बन रही हो।
- यदि समस्या लंबे समय से बनी हुई हो या दर्द ज्यादा हो, तो डॉक्टर अल्ट्रासाउंड कराने की सलाह भी दे सकते हैं। अल्ट्रासाउंड से गर्भाशय और अंडाशय की स्थिति देखी जाती है, ताकि अंदर कोई सूजन, गांठ या अन्य गंभीर समस्या न हो।
- इस तरह सही जांच के माध्यम से ल्यूकोरिया के असली कारण का पता लगाया जाता है और उसी के अनुसार उपचार किया जाता है। समय पर जांच करवाने से बीमारी बढ़ने से रोकी जा सकती है।

6.5 ल्यूकोरिया का योगिक उपचार

योग ल्यूकोरिया की समस्या को जड़ से ठीक करने में मदद करता है। योग से शरीर अंदर से मजबूत होता है, हार्मोन संतुलित रहते हैं, संक्रमण कम होता है और मन शांत रहता है। नियमित योग अभ्यास से सफेद पानी की समस्या धीरे-धीरे नियंत्रित हो सकती है।

6.5.1 षट्कर्म

षट्कर्म का उद्देश्य शरीर की अंदरूनी सफाई करना होता है।

- **कपालभाति** करने से पेट और आंतों की गंदगी बाहर निकलती है। इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है और शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है, जिससे ल्यूकोरिया में लाभ मिलता है।
- **नेति क्रिया** से शरीर की शुद्धि होती है और प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। इससे बार-बार होने वाले संक्रमण में कमी आती है। यह क्रिया हमेशा किसी अनुभवी योग शिक्षक की देखरेख में ही करनी चाहिए।

6.5.2 आसन

योगासन शरीर के निचले भाग को मजबूत करते हैं और रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं।

- **भद्रासन** गर्भाशय और पेल्विक क्षेत्र को मजबूत करता है। इससे कमजोरी कम होती है और सफेद पानी की समस्या में सुधार आता है।
- **म्लासन** करने से पेल्विक क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ता है। यह आसन जनन अंगों को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।
- **सुखासन** मन को शांत करता है और तनाव को कम करता है। जब तनाव कम होता है, तो ल्यूकोरिया जैसी समस्याएं भी धीरे-धीरे कम होने लगती हैं।
- **पवनमुक्तासन** से पेट की गैस, कब्ज और अपच दूर होती है। पेट साफ रहने से शरीर की गंदगी कम होती है, जिससे सफेद पानी की समस्या में राहत मिलती है।
- **सेतुबंधासन** हार्मोन संतुलन में मदद करता है। हार्मोन संतुलित रहने से ल्यूकोरिया की समस्या नियंत्रित होती है।

6.5.3 प्राणायाम

प्राणायाम शरीर और मन दोनों को संतुलित करता है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** हार्मोन को संतुलित करता है और मन को शांत रखता है। नियमित अभ्यास से शरीर की अंदरूनी कमजोरी दूर होती है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** करने से तनाव, चिंता और घबराहट कम होती है। मानसिक शांति मिलने से ल्यूकोरिया के लक्षणों में सुधार आता है।
- **कपालभाति प्राणायाम** शरीर की गंदगी बाहर निकालने में मदद करता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। इससे संक्रमण की संभावना कम होती है।

6.5.4 ध्यान

ल्यूकोरिया में मानसिक अशांति, कमजोरी और चिंता देखी जाती है। ध्यान से मन शांत होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। नियमित ध्यान अभ्यास हार्मोन संतुलन बनाए रखता है, कमजोरी दूर करता है और मानसिक तनाव को कम करता है।

6.5.5 मुद्रा

विपरीत करणी मुद्रा ल्यूकोरिया में विशेष रूप से लाभकारी है। इस मुद्रा से श्रोणि क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ता है और हार्मोन ग्रंथियाँ संतुलित होती हैं। नियमित अभ्यास से अत्यधिक श्वेत स्राव में कमी आती है तथा शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है।

6.6 इंफर्टिलिटी

जब कोई पति और पत्नी विवाह के बाद सामान्य रूप से साथ रहते हैं और संतान प्राप्ति के लिए लगातार प्रयास करते हैं, लेकिन फिर भी लंबे समय तक महिला गर्भधारण नहीं कर पाती, तो इस स्थिति को बांझपन या संतान उत्पत्ति न होना कहा जाता है। यह समस्या आज के समय में बहुत से दंपतियों में देखने को मिल रही है। अक्सर लोग यह मान लेते हैं कि यदि संतान नहीं हो रही है तो दोष केवल महिला में ही होगा, लेकिन यह सोच पूरी तरह सही नहीं है। वास्तव में बांझपन की समस्या महिला, पुरुष या दोनों में से किसी में भी हो सकती है। कई बार पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या या गुणवत्ता कम होती है, तो कई बार महिलाओं में अंडाणु बनने, हार्मोन संतुलन या गर्भाशय से जुड़ी समस्याएँ होती हैं। सामान्य रूप से विवाह के तुरंत बाद गर्भ न ठहरना बांझपन नहीं माना जाता। कई चिकित्सकों के अनुसार यदि एक से दो वर्ष तक नियमित प्रयास के बाद भी गर्भधारण न हो, तब इसकी जाँच करानी चाहिए। कुछ मामलों में उम्र बढ़ने के कारण भी संतान उत्पत्ति की क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है, विशेष रूप से महिलाओं में 35 वर्ष के बाद यह संभावना कम हो सकती है।

बांझपन कोई अचानक होने वाली बीमारी नहीं है, बल्कि यह शरीर के अंदर चल रही कई शारीरिक, हार्मोनल और मानसिक गड़बड़ियों का परिणाम हो सकता है। जैसेकृ गलत जीवनशैली, असंतुलित भोजन, अधिक तनाव, नींद की कमी, मोटापा, अत्यधिक दुबलापन, हार्मोन असंतुलन, थायरॉयड, मधुमेह, पीसीओएस जैसी समस्याएँ बांझपन का कारण बन सकती हैं।

6.6.1 इंफर्टिलिटी के कारण

इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। ये कारण कभी सामान्य होते हैं, कभी पुरुषों से जुड़े होते हैं और कभी महिलाओं से। इन्हें समझना बहुत जरूरी है ताकि सही समय पर उपचार किया जा सके।

- **अधिक उम्र में संतान की योजना बनाना** जब दंपति बहुत देर से संतान की योजना बनाते हैं, तब शरीर की प्रजनन क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है। विशेष रूप से महिलाओं में उम्र बढ़ने के साथ अंडों की संख्या और गुणवत्ता घट जाती है।
- **अत्यधिक मानसिक तनाव** लगातार चिंता, डर, तनाव और अवसाद का सीधा असर हार्मोन पर पड़ता है। हार्मोन असंतुलन के कारण गर्भधारण में कठिनाई आती है।
- **कुपोषण या गलत खान-पान** यदि शरीर को सही पोषण नहीं मिलता, जैसे आयरन, प्रोटीन, विटामिन आदि की कमी हो, तो शरीर संतान उत्पत्ति के लिए पूरी तरह सक्षम नहीं हो पाता।
- **मोटापा या अत्यधिक दुबलापन** बहुत ज्यादा मोटापा या बहुत ज्यादा कमजोरी दोनों ही स्थितियाँ हार्मोन को बिगाड़ देती हैं, जिससे प्रजनन शक्ति प्रभावित होती है।

पुरुषों से संबंधित

- **शुक्राणुओं की संख्या कम होना** यदि वीर्य में शुक्राणुओं की संख्या कम हो, तो अंडाणु के साथ मिलन कठिन हो जाता है और गर्भ ठहरने की संभावना घट जाती है।
- **शुक्राणुओं की गति या गुणवत्ता ठीक न होना** अगर शुक्राणु कमजोर हों या सही दिशा में गति न कर पाएं, तो वे अंडाणु तक नहीं पहुँच पाते।
- **टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का असंतुलन** यह पुरुषों का मुख्य हार्मोन है। इसके असंतुलन से शुक्राणु बनने की प्रक्रिया प्रभावित होती है।
- **शुक्रवाहिनी में रुकावट** कई बार शुक्राणु बनने के बाद भी किसी नली में रुकावट होने के कारण वे बाहर नहीं आ पाते।
- **जननांगों में संक्रमण** संक्रमण से शुक्राणुओं की गुणवत्ता खराब हो सकती है, जिससे बांझपन की समस्या उत्पन्न होती है।

महिलाओं से संबंधित

- **अंडाशय में अंडों का सही निर्माण न होना** यदि अंडाशय ठीक से अंडे नहीं बनाता, तो गर्भधारण संभव नहीं हो पाता।
- **डिम्बनलिका का बंद या क्षतिग्रस्त होना** डिम्बनलिका वह रास्ता है जहाँ अंडाणु और शुक्राणु मिलते हैं। इसके बंद होने पर गर्भ ठहरना मुश्किल हो जाता है।
- **पीसीओएस PCOS** इस समस्या में हार्मोन असंतुलन के कारण अंडे समय पर नहीं बनते, जिससे संतान उत्पत्ति में बाधा आती है।
- **गर्भाशय में गांठ या संक्रमण** गांठ या संक्रमण के कारण गर्भाशय गर्भ धारण करने योग्य नहीं रह पाता।
- **एस्ट्रोजन हार्मोन का असंतुलन** यह महिला शरीर का प्रमुख हार्मोन है। इसके बिगड़ने से मासिक धर्म और गर्भधारण दोनों प्रभावित होते हैं।

6.6.2 इंफर्टिलिटी के लक्षण

- लंबे समय तक गर्भ न ठहरना जब पति-पत्नी नियमित रूप से प्रयास करते हैं, लेकिन कई महीनों या वर्षों तक महिला गर्भवती नहीं हो पाती, तो यह बांझपन का प्रमुख संकेत माना जाता है।
- महिलाओं में मासिक धर्म का अनियमित होना यदि पीरियड्स समय पर न आएँ, बहुत देर से आएँ, बहुत कम या बहुत अधिक रक्तस्राव हो, तो यह अंडाणु बनने या हार्मोन में गड़बड़ी का संकेत हो सकता है, जो गर्भधारण में बाधा बनता है।
- पुरुषों में वीर्य की कमी या खराब गुणवत्ता यदि पुरुष के वीर्य में शुक्राणुओं की संख्या कम हो, गति धीमी हो या वे कमजोर हों, तो निषेचन (गर्भ ठहरना) कठिन हो जाता है।
- बार-बार गर्भ ठहरकर गिर जाना कुछ महिलाओं में गर्भ तो ठहरता है, लेकिन कुछ समय बाद अपने-आप गिर जाता है। इसे बार-बार गर्भपात कहा जाता है, जो बांझपन का लक्षण हो सकता है।
- हार्मोन असंतुलन के लक्षण शरीर में हार्मोन बिगड़ने पर थकान रहना, वजन तेजी से बढ़ना या घटना, चिड़चिड़ापन, नींद न आना और मानसिक तनाव जैसे लक्षण दिखाई देते हैं, जो संतान उत्पत्ति को प्रभावित करते हैं।
- शारीरिक कमजोरी या बार-बार संक्रमण होना यदि शरीर कमजोर रहता है, खून की कमी होती है या बार-बार कोई न कोई संक्रमण हो जाता है, तो शरीर गर्भधारण के लिए तैयार नहीं हो पाता।

6.6.3 इंफर्टिलिटी से निदान

- हार्मोन जाँच—महिला में FSH, LH, TSH, प्रोलैक्टिन आदि हार्मोन की जाँच से ओव्यूलेशन की स्थिति पता चलती है।
- अल्ट्रासाउंड (USG)—गर्भाशय, अंडाशय और फॉलिकल ग्रोथ की जाँच के लिए किया जाता है।
- ओव्यूलेशन टेस्ट— यह देखने के लिए कि अंडा बन रहा है या नहीं और सही समय पर रिलीज़ हो रहा है या नहीं।
- फ़ैलोपियन ट्यूब जाँच (HSG)— ट्यूब खुली हैं या बंद, यह पता लगाने के लिए।
- सीमन एनालिसिस (पुरुष जाँच)— शुक्राणुओं की संख्या, गति और गुणवत्ता की जाँच के लिए।

6.7 इंफर्टिलिटी का योगिक उपचार

योग एक ऐसी प्राकृतिक पद्धति है जो शरीर, मन और हार्मोन तीनों पर एक साथ काम करती है। जब व्यक्ति नियमित रूप से योग का अभ्यास करता है तो शरीर के भीतर जमी गंदगी बाहर निकलती है, मन शांत होता है और हार्मोन का संतुलन धीरे-धीरे ठीक होने लगता है। इससे प्रजनन अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है और संतान प्राप्ति की संभावना मजबूत होती है।

6.7.1 षट्कर्म

षट्कर्म का मुख्य उद्देश्य शरीर के अंदर जमा विषैले तत्वों को बाहर निकालना है। जब शरीर शुद्ध होता है तो ग्रंथियाँ ठीक से काम करने लगती हैं।

- नेति क्रियासे नाक और मस्तिष्क क्षेत्र साफ होता है। इससे हार्मोन ग्रंथियों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है और मानसिक तनाव भी कम होता है।

- **कपालभाति**से पेट, नाभि और प्रजनन अंग सक्रिय होते हैं। यह हार्मोन संतुलन बनाने में सहायक होती है और शरीर में नई ऊर्जा का संचार करती है।
- **धौतिक्रिया** से पेट और आंतों की सफाई होती है। जब पाचन तंत्र ठीक रहता है तो शरीर को सही पोषण मिलता है, जिससे प्रजनन शक्ति बढ़ती है।

6.7.2 आसन

योगासन शरीर के अंगों में रक्तसंचार बढ़ाते हैं और प्रजनन अंगों को मजबूत बनाते हैं।

- **ताड़ासन** शरीर को सीधा करता है और रक्त प्रवाह को संतुलित करता है।
- **पवनमुक्तासन**से पेट की गैस, कब्ज और सूजन दूर होती है, जिससे गर्भधारण में सहायक वातावरण बनता है।
- **भुजंगासन**से रीढ़ मजबूत होती है और अंडाशय व गर्भाशय की क्रियाशीलता बढ़ती है।
- **पश्चिमोत्तानासन**पेट और नाभि क्षेत्र पर प्रभाव डालता है तथा हार्मोन संतुलन में मदद करता है।
- **सेतुबंधासन**से गर्भाशय और प्रजनन अंगों में रक्त संचार अच्छा होता है।
- **शवासन**शरीर और मन को गहरी शांति देता है और तनाव को समाप्त करता है।

6.7.3 प्राणायाम

प्राणायाम से शरीर में प्राणशक्ति बढ़ती है और हार्मोन ग्रंथियाँ संतुलित होती हैं।

- **कपालभाति प्राणायाम**प्रजनन अंगों को सक्रिय करता है और हार्मोन संतुलन में सहायक होता है।
- **अनुलोम-विलोम**मानसिक तनाव, चिंता और घबराहट कम होती है, जो बांझपन का एक बड़ा कारण होता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम**से मन शांत होता है और नींद अच्छी आती है, जिससे हार्मोन बेहतर ढंग से काम करते हैं।

6.7.4 ध्यान

इंफर्टिलिटी में मानसिक तनाव, निराशा और हार्मोन असंतुलन मुख्य भूमिका निभाते हैं। ध्यान अभ्यास से मानसिक शांति प्राप्त होती है और अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ संतुलित होती हैं। नियमित ध्यान शरीर में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाकर प्रजनन क्षमता को सुधारने में सहायक होता है।

6.7.5 मुद्रा

मूलबंध मुद्रा इंफर्टिलिटी के उपचार में उपयोगी मानी जाती है। इसमें मूलाधार क्षेत्र की मांसपेशियों को संकुचित किया जाता है। इससे प्रजनन अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है, हार्मोन संतुलन सुधरता है और गर्भधारण की संभावना में वृद्धि होती है।

6.8 सारांश

प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र से संबंधित रोग मानव जीवन की गुणवत्ता को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। नपुंसकता, ल्यूकोरिया एवं इंफर्टिलिटी ऐसे रोग हैं, जिनका प्रभाव केवल शारीरिक नहीं बल्कि मानसिक एवं

सामाजिक स्तर पर भी दिखाई देता है। इन रोगों के मूल में असंतुलित जीवनशैली, तनाव, अनुचित आहार, हार्मोनल असंतुलन एवं जागरूकता की कमी प्रमुख कारण हैं।

आधुनिक चिकित्सा पद्धति इन रोगों के निदान एवं उपचार में सहायक है, किंतु केवल औषधियों पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं है। योग चिकित्सा एक समग्र पद्धति के रूप में शरीर, मन एवं आत्मा के संतुलन पर बल देती है। योगासन, प्राणायाम, ध्यान एवं शुद्ध आहार के माध्यम से हार्मोन संतुलन, रक्तसंचार एवं मानसिक शांति प्राप्त की जा सकती है।

नियमित योग अभ्यास न केवल रोगों की रोकथाम करता है, बल्कि आत्मविश्वास एवं सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित करता है। इस प्रकार यह स्पष्ट होता है कि प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र से संबंधित रोगों के नियंत्रण एवं प्रबंधन में योग एवं स्वस्थ जीवनशैली की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों के लिए इस विषय का अध्ययन स्वास्थ्य जागरूकता एवं सामाजिक समझ को विकसित करने में सहायक सिद्ध होता है।

6.9 अभ्यास प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

- नपुंसकता क्या है?
- ल्यूकोरिया के दो कारण लिखिए।
- इंफर्टिलिटी से आप क्या समझते हैं?
- योग का प्रजनन स्वास्थ्य में क्या महत्व है?
- हार्मोन असंतुलन से होने वाली एक समस्या लिखिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- नपुंसकता के कारण एवं प्रभावों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
- ल्यूकोरिया के लक्षण, कारण एवं योगिक प्रबंधन स्पष्ट कीजिए।
- इंफर्टिलिटी के प्रमुख कारणों एवं रोकथाम उपायों का वर्णन कीजिए।
- प्रजनन तंत्र से संबंधित रोगों में योग की भूमिका पर निबंध लिखिए।
- आधुनिक चिकित्सा एवं योग चिकित्सा की तुलना कीजिए।

6.10 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ योगेश्वर, स्वामी—योग एवं स्वास्थ्य
- ❖ स्वामी कुवलयाणंद— योग चिकित्सा
- ❖ बी.के. आयंगर—योग दीपिका
- ❖ शारीरिक शिक्षा एवं योग शिक्षा पाठ्यक्रम (विश्वविद्यालय अनुदान आयोग)



॥ सत्यं ज्ञानं नमः सुभगा ययत्करत् ॥

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

MAYO-116

योग चिकित्सा

खण्ड

3

पाचन तंत्र सम्बन्धी रोग

इकाई – 07 यू टी आईके कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा गर्भावस्था, प्रसव के लिए योग प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल

इकाई – 08 अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर एवं इरिटेबल बाउल सिंड्रोमके कारण , लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 09 पीलिया कोलाइटिस एवं बवासीर के कारण , लक्षण , निदान एवं योग चिकित्सा

पाचन तंत्र सम्बन्धी रोग

परास्नातक योग कार्यक्रम के तृतीय खण्ड में पाचन संबंधी रोगों को तीन इकाईयों में विभाजित किया गया है।

इकाई – 07 यू टी आईके कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा गर्भावस्था, प्रसव के लिए योग प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल

इकाई – 08 अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर एवं इरिटेबल बाउल सिंड्रोमके कारण , लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 09 पीलिया कोलाइटिस एवं बवासीर के कारण , लक्षण , निदान एवं योग चिकित्स

इन समस्त इकाईयों के अध्ययन से आप पाचन तंत्र संबंधी रोगों से अपना एवं समाज का बचाव कर सकते हैं तथा इन इकाईयों शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहने की कला को सीख सकेंगे, जो जीवन में परमआवश्यक है।

इकाई –07 यू टी आईके कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा गर्भावस्था, प्रसव के लिए योग प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल

इकाई की रूपरेखा

- 7.0 उद्देश्य
- 7.1 प्रस्तावना
- 7.2 यू टी आई
 - 7.2.1 यू टी आई के कारण
 - 7.2.2 यू टी आई के लक्षण
 - 7.2.3 यू टी आई से निदान
- 7.3 यू टी आई का योगिक उपचार
 - 7.3.1 प्राणायाम
 - 7.3.2 आसन
- 7.4 गर्भावस्था
- 7.5 गर्भावस्था में योग का महत्व
- 7.6 गर्भावस्था, प्रसव के लिए योग
 - 7.6.1 आसन
 - 7.6.2 प्राणायाम
- 7.7 प्रसवपूर्व देखभाल
- 7.8 प्रसवपूर्व देखभाल का उद्देश्य
- 7.9 प्रसवोत्तर देखभाल
- 7.10 प्रसवोत्तर देखभाल का उद्देश्य
- 7.11 प्रसवोत्तर देखभाल में योगिक उपचार
 - 7.11.1 षट्कर्म
 - 7.11.2 आसन
 - 7.11.3 प्राणायाम
- 7.12 सारांश
- 7.13 अभ्यास प्रश्न
- 7.14 संदर्भ ग्रंथ सूची

7.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन करने के उपरांत शिक्षार्थी निम्न बिन्दुओं को जान सकेंगे :

- मूत्र मार्ग संक्रमण (UTI) के कारण, लक्षण एवं रोकथाम की जानकारी देना।
- गर्भावस्था एवं प्रसव के दौरान योग के महत्व एवं सुरक्षित योगाभ्यास की विधियाँ समझाना।

- प्रसव पूर्व देखभाल की संकल्पना, प्रक्रियाएँ एवं सावधानियाँ बताना।
- प्रसवोत्तर देखभाल, शारीरिक—मानसिक पुनर्वास तथा योग की भूमिका समझाना।
- गर्भवती एवं प्रसूता महिलाओं के स्वास्थ्य संरक्षण हेतु सुरक्षित प्राकृतिक उपायों की ओर जागरूक करना।

7.1 प्रस्तावना

गर्भावस्था स्त्री के जीवन का संवेदनशील व महत्वपूर्ण चरण है। इस अवधि में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन तीव्रता से होते हैं, जिनके कारण अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। गर्भावस्था व प्रसवकाल में मूत्र मार्ग संक्रमण एक सामान्य समस्या है, जो यदि समय पर पहचानी व नियंत्रित न की जाए तो प्रसव पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। ऐसे समय में चिकित्सकीय देखभाल के साथ प्राकृतिक पद्धतियों, विशेषकर योग का अभ्यास अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है। प्रसव की तैयारी, प्रसवश्वसन क्रियाएँ एवं विश्राम तकनीकें गर्भाशय को मजबूत बनाती हैं, प्रसव पीड़ा को नियंत्रित करने में सहयोग करती हैं तथा माँ—बच्चे दोनों के स्वास्थ्य को संतुलित रखती हैं।

प्रसव के पश्चात शरीर में हॉर्मोनल परिवर्तन, शारीरिक कमजोरी, तनाव एवं थकान बढ़ जाती है। प्रसवोत्तर योगासनों, श्वसन, ध्यान और उचित आहार—विहार से शरीर को पुनर्संरचना में सहायता मिलती है, तथा UTI जैसी संक्रमणों की रोकथाम में भी फायदा होता है। इस प्रकार यह इकाई विद्यार्थियों को गर्भावस्था, प्रसव तैयारी, UTI रोकथाम एवं प्रसवोत्तर देखभाल में योग की भूमिका को वैज्ञानिक आधार के साथ समझने में सहायक होगी।

7.2 यू टी आई (यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन)

UTI का पूरा नाम यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन होता है। इसे हिंदी में मूत्र मार्ग संक्रमण कहा जाता है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर के उस हिस्से में संक्रमण हो जाता है, जहाँ पेशाब बनता है और जहाँ से पेशाब बाहर निकलता है। हमारे शरीर में पेशाब बनने और बाहर जाने की एक पूरी व्यवस्था होती है, जिसमें किडनी, मूत्राशय (ब्लैडर) और मूत्रनली (यूरिथ्रा) शामिल होती हैं। जब इनमें से किसी भी हिस्से में कीटाणु या बैक्टीरिया पहुँच जाते हैं और बढ़ने लगते हैं, तो उस स्थिति को UTI कहा जाता है।

आमतौर पर यह संक्रमण बाहर से आने वाले हानिकारक बैक्टीरिया के कारण होता है। ये बैक्टीरिया गंदगी, गलत सफाई, या अस्वच्छ आदतों के कारण मूत्र मार्ग में प्रवेश कर जाते हैं। एक बार जब ये बैक्टीरिया अंदर पहुँच जाते हैं, तो वहाँ तेजी से बढ़ते हैं और सूजन, जलन और दर्द जैसी समस्याएँ पैदा करते हैं। इसका सबसे आम लक्षण पेशाब करते समय जलन या चुभन महसूस होना है। कई बार व्यक्ति को बार—बार पेशाब आने लगता है, लेकिन पेशाब पूरी तरह साफ नहीं होता।

UTI की समस्या पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक देखने को मिलती है। इसका मुख्य कारण शरीर की बनावट है। महिलाओं की मूत्रनली पुरुषों की अपेक्षा छोटी होती है, इसलिए बैक्टीरिया को बाहर से मूत्राशय तक पहुँचने में ज्यादा समय नहीं लगता। इसी वजह से महिलाओं को इस संक्रमण का खतरा अधिक रहता है, खासकर गर्भावस्था के समय या साफ—सफाई में थोड़ी सी लापरवाही होने पर। हालाँकि UTI को एक सामान्य बीमारी माना जाता है, लेकिन इसे हल्के में लेना ठीक नहीं है। यदि समय पर इसका ध्यान न दिया जाए और सही इलाज न किया जाए, तो यह संक्रमण धीरे—धीरे गंभीर रूप ले सकता है। कुछ मामलों में यह मूत्राशय से

बढ़कर किडनी तक पहुँच सकता है, जिससे तेज दर्द, बुखार और अन्य गंभीर समस्याएँ हो सकती हैं। इसलिए UTI के लक्षण दिखते ही सावधानी बरतना और समय पर उचित उपचार करना बहुत जरूरी होता है।

7.2.1 यू टी आई के कारण

- मूत्र मार्ग संक्रमण तब होता है, जब हानिकारक कीटाणु पेशाब के रास्ते में पहुँचकर वहाँ बढ़ने लगते हैं। इसके पीछे कई रोज़मर्रा की वजहें हो सकती हैं।
- सबसे पहला कारण साफ़-सफ़ाई की कमी है। यदि व्यक्ति अपने निजी अंगों की सही तरह से सफ़ाई नहीं करता, तो गंदगी में मौजूद बैक्टीरिया आसानी से मूत्र मार्ग में प्रवेश कर जाते हैं और संक्रमण पैदा कर देते हैं।
- लंबे समय तक पेशाब रोककर रखना भी UTI का एक बड़ा कारण है। जब हम पेशाब रोकते हैं, तो बैक्टीरिया को मूत्राशय में रुकने और बढ़ने का मौका मिल जाता है, जिससे संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।
- कम पानी पीना भी UTI को बढ़ावा देता है। पर्याप्त पानी न पीने से पेशाब के जरिए कीटाणु बाहर नहीं निकल पाते और मूत्र मार्ग में जमा होकर संक्रमण फैला देते हैं।
- टॉयलेट के बाद गलत तरीके से सफ़ाई करना, खासकर महिलाओं में, UTI का आम कारण है। गलत दिशा में सफ़ाई करने से गुदा क्षेत्र के बैक्टीरिया मूत्र मार्ग तक पहुँच सकते हैं।
- गीले या बहुत तंग कपड़े पहनना भी नुकसानदायक होता है। इससे नमी बनी रहती है, जो बैक्टीरिया के बढ़ने के लिए अनुकूल वातावरण बनाती है।
- मधुमेह (डायबिटीज) के रोगियों में UTI का खतरा अधिक होता है, क्योंकि उनके पेशाब में शर्करा की मात्रा अधिक हो सकती है, जो कीटाणुओं को बढ़ने में मदद करती है।
- जब शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, तब शरीर संक्रमण से ठीक से लड़ नहीं पाता और UTI जल्दी हो सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव और मूत्र मार्ग पर दबाव भी संक्रमण की संभावना बढ़ा देते हैं।
- इसके अलावा, लंबे समय तक कैथेटर का उपयोग करने से भी बैक्टीरिया सीधे मूत्र मार्ग में प्रवेश कर सकते हैं, जिससे UTI हो सकता है।

7.2.2 यू टी आई के लक्षण

- जब किसी व्यक्ति को UTIयानी मूत्र मार्ग संक्रमण हो जाता है, तो उसके शरीर में कुछ साफ़ संकेत दिखाई देने लगते हैं। सबसे आम लक्षण पेशाब करते समय जलन या दर्द का होना है। कई लोगों को ऐसा महसूस होता है जैसे पेशाब करते समय आग-सी लग रही हो या चुभन हो रही हो।
- UTI में बार-बार पेशाब आने की इच्छा होती है, लेकिन जब व्यक्ति पेशाब करने जाता है तो थोड़ी-थोड़ी मात्रा में ही पेशाब निकलता है। इससे व्यक्ति को बार-बार टॉयलेट जाना पड़ता है और बेचौनी बनी रहती है।

- इस बीमारी में पेशाब का रंग बदल सकता है। कई बार पेशाब गहरा पीला हो जाता है या उसमें अजीब-सी बदबू आने लगती है। कुछ गंभीर मामलों में पेशाब में खून भी दिखाई दे सकता है, जो संक्रमण के बढ़ने का संकेत होता है।
- UTI के कारण पेट के निचले हिस्से में दर्द या भारीपन महसूस हो सकता है। साथ ही कई लोगों को कमर या पीठ के निचले भाग में दर्द भी रहने लगता है, क्योंकि संक्रमण मूत्राशय या किडनी की ओर बढ़ सकता है।
- इसके अलावा, व्यक्ति को थकान, कमजोरी महसूस हो सकती है और कभी-कभी हल्का बुखार भी आ जाता है। इससे शरीर सुस्त लगने लगता है और रोज़मर्रा के काम करने में परेशानी होती है।

7.2.3 यू टी आई से निदान

UTI से जल्दी राहत पाने और दोबारा संक्रमण से बचने के लिए कुछ जरूरी सावधानियाँ अपनाना बहुत आवश्यक होता है। सबसे पहली और सबसे महत्वपूर्ण सावधानी है पर्याप्त मात्रा में पानी पीना। दिन भर में 8 से 10 गिलास पानी पीने से पेशाब के रास्ते जमा हुए कीटाणु बाहर निकल जाते हैं और मूत्र मार्ग साफ रहता है। कम पानी पीने से बैक्टीरिया अंदर ही पनपते रहते हैं, जिससे संक्रमण बढ़ सकता है।

पेशाब को रोककर नहीं रखना चाहिए। कई लोग काम या शर्म के कारण पेशाब रोक लेते हैं, लेकिन यह आदत UTI को बढ़ा सकती है। पेशाब रोकने से मूत्राशय में कीटाणु जमा हो जाते हैं और संक्रमण फैलने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए जैसे ही पेशाब लगे, तुरंत टॉयलेट जाना चाहिए।

UTI से बचाव के लिए निजी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना बहुत जरूरी है। रोज़ साफ पानी से निजी अंगों की सफाई करनी चाहिए। टॉयलेट के बाद सफाई हमेशा सही दिशा में करनी चाहिए, ताकि गंदगी के कीटाणु मूत्र मार्ग तक न पहुँच सकें। साफ-सफाई रखने से संक्रमण की संभावना काफी कम हो जाती है।

खान-पान का भी UTI पर असर पड़ता है। बहुत मसालेदार, तला-भुना और जंक फूड कम करना चाहिए, क्योंकि ऐसा भोजन शरीर में गर्मी और जलन बढ़ाता है। इससे पेशाब करते समय जलन और दर्द की समस्या ज्यादा हो सकती है। हल्का, सुपाच्य और सादा भोजन करना ज्यादा लाभकारी होता है।

इसके अलावा ढीले और सूती कपड़े पहनना चाहिए। बहुत तंग या सिंथेटिक कपड़े पहनने से नमी बनी रहती है, जो बैक्टीरिया के बढ़ने के लिए अनुकूल वातावरण बनाती है। सूती और ढीले कपड़े हवा का संचार होने देते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा कम होता है।

7.3 यू टी आई का योगिक उपचार

योग एक प्राकृतिक और सुरक्षित उपचार पद्धति है, जो शरीर को भीतर से स्वस्थ बनाने में मदद करती है। UTI में योग करने से मूत्र प्रणाली सही ढंग से काम करने लगती है, शरीर की अंदरूनी सफाई होती है और रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ती है। योग का मुख्य उद्देश्य शरीर और मन दोनों को संतुलित करना होता है, जिससे संक्रमण जल्दी ठीक होने में सहायता मिलती है।

योग अभ्यास से मूत्राशय और किडनी के आसपास रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे सूजन और जलन कम होने लगती है। साथ ही, नियमित योग करने से बार-बार होने वाला UTI से बचाव भी संभव है।

7.3.2 प्राणायाम

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** शरीर को संतुलित करता है और अंदरूनी सफाई में मदद करता है। इससे तनाव कम होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
- **कपालभाति** हल्की गति से किया गया कपालभाति शरीर से विषैले तत्व बाहर निकालने में सहायक होता है। इससे मूत्र मार्ग साफ रहता है और संक्रमण में कमी आती है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** मन को शांत करता है। तनाव कम होने से शरीर तेजी से ठीक होता है और रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

7.3.2 आसन

- **भुजंगासन** की हड्डी को मजबूत करता है और किडनी तथा मूत्राशय को सक्रिय बनाता है। इससे मूत्र मार्ग में रक्त प्रवाह बढ़ता है और संक्रमण में राहत मिलती है।
- **पवनमुक्तासन** पेट और निचले हिस्से के दबाव को कम करता है। इससे पेट की सूजन, दर्द और भारीपन में आराम मिलता है, जो UTI के समय आम समस्या होती है।
- **मलासन** करने से मूत्राशय और पेल्विक क्षेत्र की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। इससे पेशाब से जुड़ी समस्याओं में सुधार आता है और मूत्र मार्ग स्वस्थ रहता है।
- **सेतुबन्धासन** पेल्विक भाग में रक्त संचार बढ़ाता है। इससे मूत्र अंगों को पोषण मिलता है और संक्रमण जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है।
- **वज्रासन** पाचन तंत्र को सुधारता है। अच्छा पाचन होने से शरीर में गंदे तत्व कम बनते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा घटता है।

ध्यान

रोज़ 10–15 मिनट ध्यान करने से मानसिक तनाव कम होता है। जब मन शांत रहता है, तो शरीर स्वयं को ठीक करने में बेहतर तरीके से काम करता है। ध्यान से नींद अच्छी आती है और रोग जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है।

7.4 गर्भावस्था

गर्भावस्था किसी भी महिला के जीवन का बहुत ही खास और नाजुक समय होता है। इस समय महिला के शरीर में कई तरह के शारीरिक बदलाव होते हैं, जैसे वजन बढ़ना, हार्मोन में परिवर्तन, थकान महसूस होना, कमर और पैरों में दर्द होना आदि। इसके साथ-साथ मन में भी कई भावनात्मक बदलाव आते हैं, जैसे कभी खुशी, कभी डर, कभी चिंता और कभी बेचौनी। आने वाले बच्चे और प्रसव को लेकर महिला के मन में कई तरह के सवाल और आशंकाएँ रहती हैं।

7.5 गर्भावस्था में योग का महत्व

गर्भावस्था स्त्री के जीवन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण और संवेदनशील समय होता है। इस अवधि में महिला के शरीर में ही नहीं, बल्कि मन और भावनाओं में भी कई प्रकार के परिवर्तन होते हैं। हार्मोनल बदलाव के कारण कभी खुशी, कभी डर, कभी चिंता और कभी थकान महसूस होती है। ऐसे समय में महिला को विशेष देखभाल,

सही भोजन और सकारात्मक वातावरण की आवश्यकता होती है। योग इन सभी आवश्यकताओं को पूरा करने में एक प्राकृतिक और सुरक्षित साधन है।

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा को संतुलन में रखने की एक संपूर्ण जीवन पद्धति है। गर्भावस्था में नियमित रूप से किया गया योग माँ और गर्भ में पल रहे शिशु दोनों के लिए लाभकारी होता है।

- **शारीरिक शक्ति और लचीलापन बढ़ाता है** गर्भावस्था के दौरान शरीर का वजन धीरे-धीरे बढ़ता है, जिससे कमर, पीठ और पैरों पर अधिक दबाव पड़ता है। योगासन शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं और उनमें लचीलापन लाते हैं। इससे शरीर भारी होने के बावजूद महिला खुद को सक्रिय और सहज महसूस करती है। मजबूत शरीर प्रसव के समय भी बहुत सहायक होता है।
- **मानसिक तनाव, भय और चिंता कम करता है** अक्सर गर्भवती महिलाओं के मन में प्रसव को लेकर डर, बच्चे के स्वास्थ्य की चिंता और भविष्य को लेकर कई सवाल होते हैं। योग, विशेषकर प्राणायाम और ध्यान, मन को शांत करता है। नियमित योग अभ्यास से नकारात्मक विचार कम होते हैं और आत्मविश्वास बढ़ता है। इससे महिला मानसिक रूप से मजबूत बनती है और प्रसव के लिए स्वयं को तैयार महसूस करती है।
- **पाचन, रक्त संचार और श्वसन को सुधारता है** गर्भावस्था में कब्ज, गैस, सांस फूलना और थकान जैसी समस्याएँ आम होती हैं। योग से पाचन तंत्र बेहतर ढंग से काम करता है, जिससे कब्ज और गैस की समस्या कम होती है। प्राणायाम से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है। अच्छा रक्त संचार माँ और शिशु दोनों के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक होता है।
- **प्रसव के समय होने वाले दर्द को सहन करने की क्षमता बढ़ाता है** योग अभ्यास से शरीर की सहनशक्ति बढ़ती है। प्राणायाम द्वारा नियंत्रित श्वसन तकनीक महिला को प्रसव के समय होने वाले दर्द को संभालने में मदद करती है। योग से शरीर और मन दोनों संतुलित रहते हैं, जिससे घबराहट कम होती है और प्रसव प्रक्रिया अपेक्षाकृत आसान लगती है।
- **सामान्य (नॉर्मल) डिलीवरी की संभावना बढ़ाता है** योग से पेल्विक क्षेत्र की मांसपेशियाँ मजबूत और लचीली बनती हैं, जो सामान्य प्रसव के लिए बहुत जरूरी होती हैं। नियमित योग अभ्यास से शरीर प्रसव के लिए स्वाभाविक रूप से तैयार होता है। इससे सर्जरी या अनावश्यक चिकित्सकीय हस्तक्षेप की संभावना कम हो सकती है और नॉर्मल डिलीवरी के अवसर बढ़ते हैं।
- **माँ और शिशु के बीच भावनात्मक संबंध मजबूत करता है** ध्यान और शांत योग अभ्यास से माँ अपने होने वाले बच्चे से भावनात्मक रूप से जुड़ती है। सकारात्मक सोच और शांत मन का प्रभाव शिशु पर भी पड़ता है, जिससे उसका मानसिक और शारीरिक विकास बेहतर होता है।
- **गर्भावस्था में योग एक सरल, सुरक्षित और प्राकृतिक उपाय है**, जो महिला को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से मजबूत बनाता है। नियमित और सही तरीके से किया गया योग गर्भावस्था को सुखद बनाता है और प्रसव को सरल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, डॉक्टर की सलाह और प्रशिक्षित योग शिक्षक के मार्गदर्शन में गर्भावस्था के दौरान योग अवश्य करना चाहिए।

7.6 गर्भावस्था, प्रसव के लिए योग

7.6.1 आसन

- **तितली आसन** प्रसव के लिए अत्यंत लाभकारी है। इससे जांघों और कूल्हों में लचीलापन आता है और प्रसव मार्ग को तैयार करने में सहायता मिलती है।
- **वज्रासन** पाचन शक्ति को सुधारता है और गैस, कब्ज जैसी समस्याओं से राहत देता है। भोजन के बाद इसका अभ्यास लाभकारी होता है।
- **मार्जारी आसन** रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और पीठ दर्द में राहत देता है। इससे प्रसव के समय शरीर को सहारा मिलता है।
- **सुखासन** मानसिक शांति प्रदान करता है और ध्यान व प्राणायाम के लिए उपयुक्त होता है।

नोट गर्भावस्था में कठिन, उलटे या पेट पर दबाव डालने वाले आसन नहीं करने चाहिए।

7.6.2 प्राणायाम

- **अनुलोम—विलोम प्राणायाम** मन को शांत करता है और तनाव को कम करता है। नियमित अभ्यास से ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर होता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** भय, घबराहट और मानसिक तनाव को दूर करता है। इससे नींद भी अच्छी आती है।

नोट गर्भावस्था में कपालभाति और भस्त्रिका जैसे तेज प्राणायाम नहीं करने चाहिए।

ध्यान

ध्यान गर्भावस्था के दौरान मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। इससे माँ और शिशु के बीच सकारात्मक संबंध बनता है। प्रतिदिन कुछ समय शांत मन से ध्यान करने से आत्मविश्वास बढ़ता है और प्रसव का डर कम होता है।

7.7 प्रसवपूर्व देखभाल

प्रसव—पूर्व देखभाल का अर्थ है गर्भ ठहरने के बाद से लेकर बच्चे के जन्म तक गर्भवती महिला की पूरी तरह से देखभाल करना। इस देखभाल में महिला के शरीर, मन और भावनाओं तीनों का ध्यान रखा जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य माँ को स्वस्थ रखना और गर्भ में पल रहे बच्चे का सही विकास सुनिश्चित करना होता है। यदि समय पर और सही ढंग से प्रसव—पूर्व देखभाल की जाए, तो गर्भावस्था सुरक्षित रहती है और प्रसव के समय होने वाली परेशानियाँ काफी हद तक कम हो जाती हैं।

गर्भावस्था किसी भी महिला के जीवन का बहुत ही नाजुक और महत्वपूर्ण समय होता है। इस दौरान महिला के शरीर में कई प्रकार के शारीरिक, मानसिक और हार्मोन से जुड़े परिवर्तन होते हैं। कभी थकान अधिक लगती है, कभी उलटी—मतली होती है, तो कभी मूड जल्दी बदल जाता है। ये सभी परिवर्तन सामान्य होते हैं, लेकिन यदि इस समय सही देखभाल न की जाए, तो इसका असर माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। इसलिए जैसे ही गर्भधारण की पुष्टि हो, वैसे ही प्रसव—पूर्व देखभाल शुरू कर देनी चाहिए।

प्रसव—पूर्व देखभाल का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इससे गर्भावस्था के दौरान होने वाली समस्याओं की पहचान समय रहते हो जाती है। जैसे खून की कमी, उच्च रक्तचाप, शुगर, कमजोरी या बच्चे की वृद्धि में रुकावट आदि।

नियमित जाँच से इन समस्याओं को समय पर नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे माँ और बच्चा दोनों सुरक्षित रहते हैं।

इस देखभाल में संतुलित और पौष्टिक आहार का बहुत बड़ा योगदान होता है। गर्भवती महिला को ऐसा भोजन करना चाहिए जिससे उसे और बच्चे दोनों को पूरा पोषण मिल सके। हरी सब्जियाँ, फल, दालें, दूध, दही, अनाज और पर्याप्त पानी का सेवन बहुत जरूरी होता है। सही भोजन से बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास अच्छा होता है और माँ में कमजोरी नहीं आती।

प्रसव-पूर्व देखभाल में आराम और नींद का भी विशेष महत्व है। गर्भवती महिला को जरूरत के अनुसार आराम करना चाहिए और भारी काम से बचना चाहिए। पर्याप्त नींद लेने से शरीर की थकान दूर होती है और गर्भस्थ शिशु को भी लाभ मिलता है। दिन में थोड़ा विश्राम करना भी उपयोगी होता है।

इसके साथ-साथ मानसिक देखभाल भी बहुत जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान महिला को तनाव, डर और चिंता से दूर रखना चाहिए। नकारात्मक सोच का असर बच्चे पर भी पड़ सकता है। परिवार का सहयोग, प्यार, समझ और सकारात्मक वातावरण गर्भवती महिला को मानसिक रूप से मजबूत बनाता है। ध्यान, प्रार्थना और शांत रहने की आदतें भी बहुत लाभदायक होती हैं।

प्रसव-पूर्व देखभाल में डॉक्टर द्वारा बताई गई जाँच और सलाह का पालन करना बहुत जरूरी है। समय-समय पर जाँच कराने से माँ और बच्चे की स्थिति की सही जानकारी मिलती रहती है। बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दवा नहीं लेनी चाहिए, क्योंकि कुछ दवाएँ गर्भस्थ शिशु के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं।

अंत में कहा जा सकता है कि प्रसव-पूर्व देखभाल माँ और बच्चे दोनों के स्वस्थ भविष्य की नींव होती है। सही समय पर देखभाल, अच्छा भोजन, पर्याप्त आराम, मानसिक शांति और चिकित्सकीय सलाह से गर्भावस्था को सुरक्षित और सुखद बनाया जा सकता है। अच्छी प्रसव-पूर्व देखभाल से न केवल प्रसव आसान होता है, बल्कि एक स्वस्थ बच्चे का जन्म भी सुनिश्चित होता है।

7.8 प्रसवपूर्व देखभाल का उद्देश्य

प्रसव-पूर्व देखभाल का मुख्य उद्देश्य माँ और बच्चे को स्वस्थ रखना होता है। इसके अंतर्गत गर्भावस्था के दौरान होने वाली बीमारियों की पहचान करना, कुपोषण को रोकना, मानसिक तनाव को कम करना और सुरक्षित प्रसव की तैयारी करना शामिल है। इससे बच्चे का सही विकास होता है और माँ को आत्मविश्वास मिलता है।

- **नियमित चिकित्सकीय जाँच का महत्व** गर्भावस्था के दौरान नियमित रूप से डॉक्टर या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी से जाँच कराना बहुत जरूरी होता है। जाँच के दौरान महिला का वजन, रक्तचाप, खून की मात्रा (हीमोग्लोबिन), शुगर और मूत्र की जाँच की जाती है। इससे समय रहते एनीमिया, हाई ब्लड प्रेशर, गर्भकालीन मधुमेह जैसी समस्याओं का पता चल जाता है। अल्ट्रासाउंड जाँच से गर्भस्थ शिशु की स्थिति और वृद्धि की जानकारी मिलती है।
- **संतुलित और पौष्टिक आहार** गर्भावस्था में महिला को सामान्य से अधिक पोषण की आवश्यकता होती है। इसलिए प्रसव-पूर्व देखभाल में संतुलित आहार का विशेष महत्व है। भोजन में हरी सब्जियाँ, ताजे फल, दालें, अनाज, दूध, दही और अंकुरित खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए। आयरन, कैल्शियम और फोलिक

एसिड युक्त भोजन माँ और शिशु दोनों के लिए लाभदायक होता है। अधिक तला-भुना, जंक फूड और बहुत अधिक मीठा खाने से बचना चाहिए।

- **आराम और नींद** गर्भवती महिला को पर्याप्त आराम और नींद मिलना बहुत आवश्यक है। शरीर को थकान से बचाने के लिए दिन में थोड़ा विश्राम करना चाहिए। भारी काम, अधिक झुकने वाले कार्य और लंबे समय तक खड़े रहने से बचना चाहिए। सही आराम से गर्भस्थ शिशु का विकास अच्छे से होता है।
- **योग, हल्का व्यायाम और प्राणायाम** डॉक्टर की सलाह से गर्भावस्था के अनुसार योग और हल्का व्यायाम करना लाभकारी होता है। इससे शरीर लचीला रहता है और प्रसव के समय कठिनाई कम होती है। सरल प्राणायाम जैसे अनुलोम-विलोम और भ्रामरी मन को शांत करते हैं और तनाव को कम करते हैं। नियमित योग अभ्यास से माँ शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनती है।
- **मानसिक एवं भावनात्मक देखभाल** प्रसव-पूर्व देखभाल केवल शारीरिक नहीं बल्कि मानसिक देखभाल भी है। गर्भावस्था के दौरान महिला को भावनात्मक सहारे की बहुत जरूरत होती है। डर, चिंता और तनाव का नकारात्मक असर बच्चे पर भी पड़ सकता है। परिवार का सहयोग, सकारात्मक सोच, ध्यान और सुखद वातावरण गर्भावस्था को सुखद बनाते हैं।
- **टीकाकरण और दवाओं का ध्यान** गर्भावस्था के दौरान डॉक्टर द्वारा बताए गए टीके समय पर लगवाने चाहिए, जैसे टिटनेस का टीका। बिना चिकित्सकीय सलाह के कोई भी दवा नहीं लेनी चाहिए, क्योंकि कुछ दवाएँ गर्भस्थ शिशु के लिए हानिकारक हो सकती हैं।
- **हानिकारक आदतों से बचाव** प्रसव-पूर्व देखभाल में यह बहुत जरूरी है कि गर्भवती महिला धूम्रपान, शराब, तंबाकू और नशीले पदार्थों से पूरी तरह दूर रहे। ये आदतें गर्भस्थ शिशु के विकास को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती हैं।

7.9 प्रसवोत्तर देखभाल

प्रसव-पूर्व देखभाल स्वस्थ माँ और स्वस्थ शिशु के जन्म की आधारशिला है। नियमित जाँच, संतुलित आहार, पर्याप्त आराम, योग, मानसिक शांति और डॉक्टर की सलाह का पालन करके गर्भावस्था को सुरक्षित और सफल बनाया जा सकता है। सही प्रसव-पूर्व देखभाल से न केवल प्रसव आसान होता है, बल्कि माँ और बच्चे दोनों का भविष्य भी सुरक्षित बनता है।

प्रसव के बाद का समय किसी भी महिला के जीवन का बहुत ही नाजुक और महत्वपूर्ण समय होता है। बच्चे को जन्म देने के बाद महिला के शरीर में अचानक कई तरह के बदलाव होते हैं। गर्भावस्था के दौरान जो परिवर्तन शरीर में आए होते हैं, वे धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में लौटने लगते हैं। इस कारण शरीर में कमजोरी, थकान, दर्द, रक्तस्राव, नींद की कमी और भावनात्मक उतार-चढ़ाव दिखाई देता है।

इस समय महिला का केवल शरीर ही नहीं, बल्कि उसका मन और भावनाएँ भी बहुत संवेदनशील होती हैं। हार्मोन में बदलाव के कारण कभी खुशी, कभी उदासी, कभी घबराहट या रोने की इच्छा हो सकती है। साथ ही नवजात शिशु की जिम्मेदारी भी माँ पर आ जाती है, जिससे मानसिक दबाव और बढ़ जाता है। प्रसव के बाद माँ को पर्याप्त आराम, संतुलित आहार, स्वच्छ वातावरण और परिवार के सहयोग की बहुत आवश्यकता होती है। यदि इस समय

सही देखभाल न मिले, तो माँ को शारीरिक कमजोरी, मानसिक तनाव, संक्रमण या लंबे समय तक चलने वाली समस्याएँ हो सकती हैं।

आमतौर पर प्रसव के बाद लगभग छह सप्ताह (40–45 दिन) का समय वह अवधि होती है, जिसमें महिला का शरीर धीरे-धीरे पहले जैसी स्थिति में लौटता है। इस पूरे समय को प्रसवोत्तर काल कहा जाता है। इस काल में की गई सही देखभाल माँ को स्वस्थ रखने के साथ-साथ शिशु के अच्छे विकास में भी मदद करती है।

7.10 प्रसवोत्तर देखभाल का उद्देश्य

प्रसवोत्तर देखभाल का मुख्य उद्देश्य यह होता है कि बच्चे के जन्म के बाद माँ शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से पूरी तरह स्वस्थ रह सके। यह देखभाल केवल कुछ दिनों के लिए नहीं, बल्कि पूरे प्रसवोत्तर काल में आवश्यक होती है। इसके प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं

- माँ के शरीर को पुनः स्वस्थ और सशक्त बनाना प्रसव के दौरान महिला का शरीर बहुत अधिक मेहनत करता है। इस कारण शरीर में कमजोरी, थकान, दर्द और ऊर्जा की कमी हो जाती है। प्रसवोत्तर देखभाल का पहला उद्देश्य माँ के शरीर को धीरे-धीरे पहले जैसी स्थिति में लाना होता है।
- संतुलित आहार, पर्याप्त आराम, सही दिनचर्या और हल्के योग अभ्यास से माँ की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, रक्तसंचार बेहतर होता है और शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है। इससे महिला स्वयं को फिर से स्वस्थ, सक्रिय और आत्मविश्वास से भरपूर महसूस करती है।
- प्रसव के बाद होने वाली जटिलताओं से बचाव करना
- प्रसव के बाद यदि सही देखभाल न हो तो संक्रमण, अधिक रक्तस्राव, कमजोरी, बुखार, दर्द या अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। प्रसवोत्तर देखभाल का उद्देश्य इन सभी संभावित जटिलताओं से माँ को सुरक्षित रखना है।
- स्वच्छता बनाए रखना, समय पर जांच कराना, सही भोजन लेना और डॉक्टर की सलाह का पालन करना माँ को गंभीर बीमारियों से बचाता है। इससे माँ का स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है और उसे लंबे समय तक चलने वाली समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता।
- मानसिक तनाव, उदासी और अवसाद को कम करना
प्रसव के बाद कई महिलाओं में मानसिक तनाव, घबराहट, चिड़चिड़ापन और कभी-कभी बिना कारण रोने की प्रवृत्ति देखी जाती है। हार्मोन में बदलाव और नई जिम्मेदारियाँ इसका कारण बनती हैं।
- प्रसवोत्तर देखभाल का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य माँ के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना है। परिवार का सहयोग, प्रेम, बातचीत, आराम, ध्यान और प्राणायाम से माँ का मन शांत रहता है। इससे प्रसवोत्तर उदासी और अवसाद की संभावना कम हो जाती है और माँ मानसिक रूप से मजबूत बनती है।
- स्तनपान को सफल और सुचारु बनाना नवजात शिशु के लिए माँ का दूध सबसे उत्तम आहार होता है। प्रसवोत्तर देखभाल का उद्देश्य यह भी है कि माँ स्वस्थ रहे ताकि वह शिशु को सही ढंग से स्तनपान करा सके।

- सही आहार, पर्याप्त पानी, मानसिक शांति और स्तनों की देखभाल से दूध का उत्पादन अच्छा होता है। इससे शिशु को पूरा पोषण मिलता है और उसकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। साथ ही माँ को भी आत्मसंतोष और प्रसन्नता का अनुभव होता है।
- माँ और शिशु के बीच भावनात्मक जुड़ाव बढ़ाना
- प्रसव के बाद का समय माँ और शिशु के रिश्ते को मजबूत करने का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। प्रसवोत्तर देखभाल का उद्देश्य माँ और बच्चे के बीच प्रेम, अपनापन और विश्वास को बढ़ाना है।
- जब माँ स्वस्थ और तनाव-मुक्त होती है, तो वह शिशु की जरूरतों को बेहतर ढंग से समझ पाती है। स्तनपान, स्पर्श, बात करना और साथ समय बिताने से माँ-शिशु का भावनात्मक संबंध गहरा होता है, जो बच्चे के मानसिक और भावनात्मक विकास के लिए बहुत आवश्यक है।

7.11 प्रसवोत्तर देखभाल में योगिक उपचार

प्रसव के बाद महिला का शरीर और मन दोनों ही कमजोर और संवेदनशील होते हैं। ऐसे समय में योग एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है, जो माँ को धीरे-धीरे शारीरिक शक्ति, मानसिक शांति और आत्मविश्वास प्रदान करता है। योगिक प्रसवोत्तर देखभाल का उद्देश्य शरीर पर जोर डाले बिना उसे फिर से स्वस्थ बनाना होता है। सभी योग अभ्यास डॉक्टर या योग विशेषज्ञ की सलाह से ही करने चाहिए।

- **षट्कर्म** योग की शुद्धिकरण क्रियाएँ होती हैं, जिनका उद्देश्य शरीर के अंदर जमा अशुद्ध तत्वों को बाहर निकालना होता है। प्रसव के बाद महिला का शरीर कमजोर होता है, इसलिए इस समय केवल बहुत हल्के रूप में और पूर्ण स्वस्थ होने के बाद ही षट्कर्म किए जाते हैं।
- **कुनजल क्रिया**से पेट और पाचन तंत्र की सफाई होती है। इससे गैस, यू टी आई और भारीपन की समस्या कम होती है। प्रसव के बाद कई महिलाओं को पाचन संबंधी परेशानी होती है, ऐसे में हल्की कुनजल क्रिया लाभकारी हो सकती है, लेकिन इसे बिना विशेषज्ञ की सलाह के नहीं करना चाहिए।
- **नेति क्रिया**से नाक और श्वसन मार्ग साफ होते हैं। इससे सर्दी-जुकाम, सिर भारी लगना और सांस की परेशानी में आराम मिलता है। प्रसवोत्तर काल में जब महिला शारीरिक रूप से सक्षम हो जाए, तब हल्की नेति क्रिया की जा सकती है।

7.11.2 आसन

प्रसव के बाद योगासन बहुत धीरे और सरल रूप में किए जाते हैं। इन आसनों का उद्देश्य शरीर को आराम देना, मांसपेशियों को मजबूत करना और दर्द को कम करना होता है।

- **पवनमुक्तासन** पेट और पाचन के लिए बहुत लाभकारी होता है। इससे गैस, कब्ज और पेट के भारीपन में राहत मिलती है। प्रसव के बाद यह आसन पेट की मांसपेशियों को धीरे-धीरे मजबूत करने में मदद करता है।
- **भुजंगासन** रीढ़ की हड्डी और कमर के लिए उपयोगी होता है। प्रसव के बाद कमर और पीठ में दर्द आम समस्या होती है। हल्के भुजंगासन से पीठ मजबूत होती है और शरीर में लचीलापन आता है।

- **स्तुब्धासन**पेट, कमर और जांघों की मांसपेशियों को मजबूत करता है। इससे रक्तसंचार बेहतर होता है और थकान कम होती है। यह आसन धीरे-धीरे शरीर को संतुलन प्रदान करता है।
- **शशांकासन** शरीर और मन दोनों को विश्राम देता है। इससे मानसिक तनाव कम होता है और थकान दूर होती है। यह आसन मन को शांत करने में बहुत सहायक होता है।

7.11.3 प्राणायाम

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास से जुड़े अभ्यास होते हैं, जो मन और शरीर को संतुलित रखते हैं। प्रसव के बाद प्राणायाम से मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम**मन को शांत करता है और शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है। इससे तनाव, घबराहट और थकान कम होती है। नियमित अभ्यास से मानसिक संतुलन बना रहता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम**से मन को गहरी शांति मिलती है। यह चिंता, चिड़चिड़ापन और अनिद्रा को कम करने में सहायक होता है। प्रसवोत्तर अवसाद से बचाव में भी यह उपयोगी है।

गहरी श्वास-प्रश्वास

धीरे-धीरे गहरी सांस लेना और छोड़ना शरीर को आराम देता है। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और मन शांत रहता है। यह अभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है।

7.12 सारांश

इस इकाई में मुख्यतः तीन विषयों—UTI रोकथाम, प्रसव हेतु योग, प्रसव पूर्व एवं प्रसवोत्तर देखभालकृको सम्मिलित किया गया है। मूत्र मार्ग संक्रमण गर्भवती महिलाओं में प्रायः कमजोर प्रतिरक्षा एवं हार्मोनल परिवर्तनों के कारण होता है। इसके लक्षणों में बार-बार मूत्र आना, जलन, दर्द एवं बुखार आदि शामिल हैं। स्वच्छता, अधिक जल सेवन और संतुलित आहार से इसे रोका जा सकता है।

प्रसव हेतु योग एक सुरक्षित प्राकृतिक तकनीक है, जो शारीरिक लचीलेपन, पेल्विक मांसपेशियों की मजबूती और नाड़ियों की सक्रियता बढ़ाकर प्रसव प्रक्रिया को सरल एवं सुरक्षित बनाता है। प्रसव पूर्व योग में ताड़ासन, बद्ध कोणासन, मार्जरीआसन, श्वसन तकनीकें, ध्यान एवं प्राणायाम शामिल हैं। श्वास पर नियंत्रण प्रसव पीड़ा को कम करने में अत्यंत सहायक है।

प्रसव पूर्व देखभाल में नियमित प्रसव पूर्व जाँच, पोषण, मानसिक शांति, शारीरिक व्यायाम तथा संक्रमणों की रोकथाम आवश्यक है। वहीं प्रसवोत्तर देखभाल में तनाव प्रबंधन, हॉर्मोन संतुलन, शरीर को पुनर्स्थापित करने के उपाय, सुरक्षित योगासन और स्तनपान के दौरान सावधानियाँ महत्वपूर्ण मानी जाती हैं।

इस इकाई में छात्राएँ और शोधार्थी गर्भावस्था में होने वाले संक्रमणों, योगिक उपचारों तथा सुरक्षित देखभाल के समन्वित दृष्टिकोण को समझकर प्रसूता महिला के स्वास्थ्य संवर्धन में उपयोगी ज्ञान प्राप्त करेंगी।

7.13 अभ्यास प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

- UTI के प्रमुख लक्षण लिखिए।
- प्रसव हेतु योग की आवश्यकता समझाइए।
- प्रसव पूर्व देखभाल का महत्व लिखिए।

➤ प्रसवोत्तर योग से महिला को क्या लाभ होते हैं?

➤ हाइड्रेशन का UTI में क्या महत्व है?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

➤ UTIके कारण, लक्षण, रोकथाम एवं प्रबंधन की व्याख्या कीजिए।

➤ गर्भावस्था व प्रसव में योग की भूमिका तथा सावधानियों को विस्तार से लिखिए।

➤ प्रसव पूर्व देखभाल की विधियाँ और आवश्यक चिकित्सीय जाँचों पर प्रकाश डालिए।

➤ प्रसवोत्तर देखभाल में योग, आहार एवं तनाव प्रबंधन की तकनीकों का वर्णन कीजिए।

➤ UTIऔर प्रसवोत्तर संक्रमणों के आपसी संबंध और निवारक उपाय समझाइए।

7.14 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा परिषद द्वारा प्रकाशित योग चिकित्सा ग्रंथ
- ❖ आयुष मंत्रालय, भारत सरकार – योग एवं महिला स्वास्थ्य संबंधी प्रकाशन
- ❖ स्वामी कुवलयानंद – योग चिकित्सा एवं स्वास्थ्य
- ❖ स्वामी रामदेव – योग से रोग निवारण
- ❖ डॉ. स्वामी शंकरदेव – योग और स्त्री रोग
- ❖ मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान की मानक पाठ्य पुस्तकें
- ❖ प्रसूति एवं स्त्री रोग (Obstetrics & Gynecology) की एलोपैथिक पाठ्य पुस्तकें
- ❖ भारतीय योग अनुसंधान परिषद (ICMR / CCRYN) के शोध प्रकाशन
- ❖ विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित योग चिकित्सा पाठ्य सामग्री
- ❖ राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल, भारत सरकार (महिला एवं मातृ स्वास्थ्य अनुभाग)
- ❖ योग, गर्भावस्था एवं मातृत्व पर आधारित शोध पत्र एवं जर्नल

इकाई—08 अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर एवं इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 8.0 उद्देश्य
- 8.1 प्रस्तावना
- 8.2 अपच
 - 8.2.1 अपच के कारण
 - 8.2.2 अपच के लक्षण
 - 8.2.3 अपच से निदान
- 8.3 अपच का योगिक उपचार
 - 8.3.1 षट्कर्म
 - 8.3.2 प्राणायाम
 - 8.3.3 आसन
 - 8.3.4 ध्यान
 - 8.3.5 मुद्रा
- 8.4 अजीर्ण
 - 8.4.1 अजीर्ण के कारण
 - 8.4.2 अजीर्ण के लक्षण
 - 8.4.3 अजीर्ण के निदान
- 8.5 अजीर्ण का योगिक उपचार
 - 8.5.1 षट्कर्म
 - 8.5.2 प्राणायाम
 - 8.5.3 आसन
 - 8.5.4 मुद्रा
 - 8.5.5 बंध
- 8.6 अम्लपित्त
 - 8.6.1 अम्लपित्त के कारण
 - 8.6.2 अम्लपित्त के लक्षण
 - 8.6.3 अम्लपित्त के निदान
- 8.7 अम्लपित्त का योगिक उपचार
 - 8.7.1 षट्कर्म
 - 8.7.2 प्राणायाम

- 8.7.3 आसन
- 8.7.4 ध्यान
- 8.7.5 मुद्रा
- 8.8 अल्सर
 - 8.8.1 अल्सर के कारण
 - 8.8.2 अल्सर के लक्षण
 - 8.8.3 अल्सर के निदान
- 8.9 अल्सर के प्रकार
- 8.10 अल्सर का योगिक उपचार
 - 8.10.1 षट्कर्म
 - 8.10.2 प्राणायाम
 - 8.10.3 आसन
 - 8.10.4 ध्यान
 - 8.10.5 मुद्रा
- 8.11 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम
 - 8.11.1 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के कारण
 - 8.11.2 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के लक्षण
 - 8.11.3 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के निदान
- 8.12 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का योगिक उपचार
 - 8.12.1 षट्कर्म
 - 8.12.2 प्राणायाम
 - 8.12.3 आसन
- 8.13 सारांश
- 8.14 अभ्यास प्रश्न
- 8.15 संदर्भ ग्रंथ सूची

8.0 उद्देश्य

इस इकाई का उद्देश्य विद्यार्थियों को पाचन तंत्र से संबंधित सामान्य तथा जटिल विकारों जैसे अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, पेटिक अल्सर और इरिटेबल बाउल सिंड्रोम की अवधारणा, कारण, लक्षण, निदान, रोकथाम और उपचार पद्धतियों का वैज्ञानिक, चिकित्सीय एवं योगिक दृष्टिकोण से समग्र ज्ञान प्रदान करना है। इस इकाई के अंतर्गत छात्र इन विकारों की गंभीरता, इनके सामाजिक-मानसिक प्रभाव तथा योगिक चिकित्सा, आहार-विहार, तनाव प्रबंधन और जीवनशैली सुधार के माध्यम से इन विकारों की रोकथाम व उपचार की भूमिका को समझ पाएँगे। यह इकाई भविष्य में चिकित्सा, योग चिकित्सा तथा स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत छात्रों को व्यवहारिक और नैदानिक दृष्टि से सक्षम बनाती है।

8.1 प्रस्तावना

पाचन तंत्र मानव शरीर के अत्यंत महत्वपूर्ण तंत्रों में से एक है, जो भोजन के पाचन, अवशोषण और पोषण आपूर्ति की मुख्य भूमिका निभाता है। आधुनिक जीवनशैली, अनियमित भोजन, तनाव, फास्ट फूड, जंक फूड, अति मसालेदार भोजन एवं मानसिक दबाव के कारण पाचन संबंधी विकार तेजी से बढ़ रहे हैं। अपच और अजीर्ण साधारण समस्याएँ प्रतीत होती हैं, परंतु बार-बार होने पर गंभीर रोगों का रूप धारण कर सकती हैं। अम्लपित्त अर्थात् गैस्ट्रिक एसिड की अधिकता पाचन तंत्र की संरचना और कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। पेट्टिक अल्सर, पेट एवं आंतों की परतों पर घाव के रूप में विकसित होकर अत्यंत पीड़ादायक रोग बन जाता है। पुनरावृत्ति से यह आंतरिक रक्तस्राव का कारण बन सकता है। इरिटेबल बाउल सिंड्रोम एक कार्यात्मक विकार है, जिसमें मूड, तनाव और आहार का विशेष प्रभाव होता है। योगिक दृष्टिकोण में तनाव प्रबंधन, आसन, प्राणायाम, आहार सुधार एवं ध्यान तकनीकों का उपयोग इन विकारों में अत्यंत लाभकारी माना गया है। अतः इस इकाई के अध्ययन से विद्यार्थी पाचन विकारों की समझ, उनके कारण एवं समाधान के व्यावहारिक ज्ञान से परिचित होंगे।

8.2 अपच

अपच एक ऐसी समस्या है जिसमें व्यक्ति द्वारा खाया गया भोजन ठीक तरह से पच नहीं पाता। सामान्य रूप से जब हम भोजन करते हैं तो पेट में पाचन रस और अग्नि की सहायता से भोजन टूटकर शरीर के लिए उपयोगी तत्वों में बदल जाता है। लेकिन जब पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है या पेट ठीक से काम नहीं करता, तब भोजन सही तरीके से नहीं पचता और यही स्थिति अपच कहलाती है। अपच होने पर व्यक्ति को पेट में भारीपन, भरा-भरा महसूस होना, गैस बनना, डकार आना, जलन या हल्का दर्द जैसी परेशानी होने लगती है। अपच केवल पेट की समस्या नहीं है, बल्कि इसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। अपच के कारण व्यक्ति को थकान महसूस होती है, मन भारी रहता है, काम में मन नहीं लगता और कभी-कभी सिरदर्द भी हो सकता है। लंबे समय तक अपच बने रहने से कब्ज, गैस, एसिडिटी और अन्य पाचन संबंधी रोग भी हो सकते हैं।

इस प्रकार अपच एक आम लेकिन महत्वपूर्ण समस्या है, जिसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। सही समय पर भोजन करना, संतुलित आहार लेना, तनाव से दूर रहना और नियमित योग व व्यायाम अपनाने से पाचन शक्ति को मजबूत किया जा सकता है और अपच की समस्या से राहत पाई जा सकती है।

8.2.1 अपच के कारण

अपच होने के पीछे कई छोटे-छोटे कारण होते हैं, जो धीरे-धीरे पाचन शक्ति को कमजोर कर देते हैं। जब हम अपने खान-पान और जीवनशैली पर ध्यान नहीं देते, तब पेट भोजन को ठीक से पचा नहीं पाता और अपच की समस्या शुरू हो जाती है। आजकल लोग समय पर भोजन नहीं करते, जल्दी-जल्दी खाते हैं, ज्यादा तला-भुना और मसालेदार खाना खाते हैं। इसके अलावा तनाव, चिंता, देर रात जागना, व्यायाम की कमी और गलत दिनचर्या भी पाचन शक्ति को कमजोर कर देती है। जब पेट की पाचन अग्नि कमजोर हो जाती है, तब शरीर भोजन से आवश्यक पोषण नहीं ले पाता और धीरे-धीरे अपच की समस्या बढ़ने लगती है। इसके मुख्य कारण इस प्रकार हैं

- **समय पर भोजन न करना**—जब व्यक्ति रोज़ एक ही समय पर भोजन नहीं करता, कभी बहुत देर से और कभी बहुत जल्दी खा लेता है, तो पेट की पाचन क्रिया बिगड़ जाती है। पेट एक समय पर भोजन की आदत डाल लेता है, लेकिन समय बिगड़ने से पाचन रस सही समय पर नहीं बन पाते और अपच होने लगती है।
- **बहुत अधिक, तला-भुना या मसालेदार भोजन करना**—अत्यधिक तेल, घी, मिर्च और मसालों से बना भोजन पचाने में कठिन होता है। ऐसा भोजन पेट पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे पाचन धीमा हो जाता है और गैस, जलन व भारीपन जैसी समस्याएँ पैदा होती हैं।
- **जल्दी-जल्दी या बिना चबाए खाना**—जब भोजन को ठीक से चबाए बिना निगल लिया जाता है, तो पेट को उसे पचाने में ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे पाचन प्रक्रिया कमजोर हो जाती है और अपच की समस्या उत्पन्न होती है।
- **ठंडा और गर्म भोजन एक साथ लेना**—गर्म भोजन के तुरंत बाद ठंडा पानी, दही या आइसक्रीम खाने से पाचन अग्नि कमजोर हो जाती है। इससे पेट का संतुलन बिगड़ता है और भोजन ठीक से नहीं पच पाता।
- **अधिक चाय, कॉफी या कोल्ड ड्रिंक पीना**—ज्यादा चाय, कॉफी और कोल्ड ड्रिंक पीने से पेट में अम्लता बढ़ जाती है। इससे गैस, जलन और अपच की समस्या बढ़ती है। ये पेय पाचन तंत्र को धीरे-धीरे नुकसान पहुँचाते हैं।
- **मानसिक तनाव, चिंता और क्रोध**—मन और पेट का गहरा संबंध होता है। जब व्यक्ति ज्यादा तनाव, चिंता या गुस्से में रहता है, तो पाचन क्रिया प्रभावित होती है। मानसिक अशांति के कारण भोजन सही ढंग से नहीं पचता और अपच हो जाता है।
- **देर रात भोजन करना और तुरंत सो जाना**—रात में देर से भारी भोजन करने पर पेट को भोजन पचाने का पर्याप्त समय नहीं मिलता। तुरंत सो जाने से पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है और सुबह पेट भारी, गैस या जलन की समस्या महसूस होती है।

8.2.2 अपच के लक्षण

अपच होने पर शरीर कई तरह के संकेत देता है। ये लक्षण धीरे-धीरे या अचानक भी दिखाई दे सकते हैं। हर व्यक्ति में इनके प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन सामान्य रूप से अपच के लक्षण इस प्रकार समझे जा सकते हैं

- **पेट में भारीपन या भरा-भरा महसूस होना**—अपच का सबसे सामान्य लक्षण पेट में भारीपन है। थोड़ा सा भोजन करने के बाद भी ऐसा लगता है जैसे बहुत ज्यादा खा लिया हो। पेट हल्का महसूस नहीं होता और आराम नहीं मिलता।
- **बार-बार डकार आना**—जब भोजन ठीक से नहीं पचता, तो पेट में हवा भरने लगती है। इससे बार-बार डकार आती है। कई बार डकार से खट्टा या कड़वा स्वाद भी आता है, जो अपच का संकेत होता है।
- **पेट में गैस बनना**—अपच के कारण पेट में गैस बनने लगती है। इससे पेट फूला-फूला लगता है और कभी-कभी दर्द भी होता है। गैस की वजह से बैठने, चलने या सोने में भी परेशानी हो सकती है।

- **सीने या पेट में जलन**—जब पाचन रस सही ढंग से काम नहीं करता, तो पेट में अम्लता बढ़ जाती है। इससे सीने या पेट में जलन महसूस होती है, जिसे आम भाषा में एसिडिटी भी कहते हैं।
- **पेट दर्द या मरोड़**—अपच की स्थिति में पेट की मांसपेशियाँ सही से काम नहीं करतीं। इससे पेट में हल्का या तेज दर्द, ऐंठन या मरोड़ हो सकता है। यह दर्द अक्सर भोजन के बाद ज्यादा बढ़ जाता है।
- **मितली या उल्टी जैसा मन होना**—जब पेट भोजन को स्वीकार नहीं कर पाता, तब उल्टी जैसा मन होता है। कुछ लोगों को जी मिचलाना, घबराहट या उल्टी की इच्छा भी महसूस हो सकती है।
- **भूख न लगना**—अपच होने पर व्यक्ति को खाने की इच्छा कम हो जाती है। खाना देखते ही मन भर जाता है या खाने का मन नहीं करता। लगातार भूख न लगना भी अपच का एक लक्षण है।

8.2.3 अपच से निदान

अपच की समस्या से राहत पाने और पाचन शक्ति को मजबूत बनाए रखने के लिए केवल दवा या योग ही नहीं, बल्कि रोज़मर्रा की अच्छी आदतें भी बहुत ज़रूरी होती हैं। यदि व्यक्ति अपने भोजन और जीवनशैली में थोड़े से बदलाव कर ले, तो अपच की समस्या अपने आप काफी हद तक कम हो सकती है। भोजन हमेशा निश्चित समय पर करना चाहिए। जब हम समय पर खाते हैं, तो पेट भी उसी समय पाचन रस बनाना शुरू कर देता है। इसके साथ-साथ भोजन करते समय मन शांत होना चाहिए। शरीर और पाचन तंत्र के लिए पानी बहुत ज़रूरी है। दिन भर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से भोजन को पचाने में मदद मिलती है और पेट साफ रहता है।

8.3 अपच का योगिक उपचार

अपच की समस्या केवल दवाइयों से ही नहीं, बल्कि योग के नियमित अभ्यास से भी ठीक की जा सकती है। योग शरीर और मनकृदोनों पर एक साथ काम करता है। जब मन शांत होता है और शरीर संतुलन में आता है, तब पाचन तंत्र सही ढंग से कार्य करने लगता है। योग से पाचन अग्नि मजबूत होती है, गैस कम होती है और पेट हल्का महसूस होता है।

8.3.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की शुद्धि की क्रियाएँ हैं। इनका उद्देश्य शरीर के अंदर जमी गंदगी को बाहर निकालना और आंतरिक अंगों को स्वस्थ बनाना है। अपच में ये क्रियाएँ बहुत लाभकारी मानी जाती हैं।

- **कपालभाति** कपालभाति में तेजी से श्वास छोड़ने का अभ्यास किया जाता है। इससे पेट और आंतों की सफाई होती है। यह पाचन अग्नि को तेज करता है और गैस, कब्ज व भारीपन को कम करता है। अपच के रोगी को कपालभाति बहुत तेज नहीं करनी चाहिए, बल्कि हल्के और नियंत्रित रूप में करनी चाहिए।
- **जल नेति** में नाक से गुनगुना नमक मिला पानी डाला जाता है। इससे शरीर की शुद्धि होती है और आंतरिक संतुलन बनता है। जब शरीर शुद्ध रहता है, तो पाचन तंत्र भी बेहतर काम करता है।

8.3.2 प्राणायाम

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की कला है। इससे न केवल फेफड़े, बल्कि पेट और पाचन तंत्र भी मजबूत होते हैं।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम**में एक-एक नासिका से सांस ली और छोड़ी जाती है। यह शरीर में संतुलन बनाता है, गैस की समस्या कम करता है और पाचन तंत्र को शांत करता है। नियमित अभ्यास से अपच में बहुत लाभ मिलता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम**में गुनगुनाहट के साथ श्वास छोड़ी जाती है। यह मन को शांत करता है और तनाव कम करता है। चूंकि तनाव अपच का एक बड़ा कारण है, इसलिए भ्रामरी प्राणायाम अपच में विशेष रूप से सहायक होता है।
- **दीर्घ श्वसन** साँस लेने से पेट की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं। इससे पाचन अंगों तक ऑक्सीजन अधिक मात्रा में पहुँचती है और भोजन को पचाने की क्षमता बढ़ती है।

8.3.3 आसन

योगासन शरीर के अंगों को सक्रिय और मजबूत बनाते हैं। कुछ विशेष आसन अपच में बहुत लाभकारी होते हैं।

- **पवनमुक्तासन** गैस निकालने में अत्यंत सहायक है। इसे करने से पेट की हवा बाहर निकलती है और पेट दर्द व भारीपन में आराम मिलता है।
- **वज्रासन** भोजन के बाद किया जाने वाला एकमात्र आसन है। यह पाचन क्रिया को मजबूत करता है और अपच, गैस व एसिडिटी में लाभ देता है।
- **भुजंगासन** से पेट के अंदरूनी अंग सक्रिय होते हैं। यह पाचन रसों के स्राव को बढ़ाता है और अपच की समस्या को कम करता है।

8.3.4 ध्यान

अपच का मुख्य कारण मानसिक तनाव, चिंता और असंतुलित जीवनशैली है। ध्यान द्वारा मन को शांत कर तंत्रिका तंत्र को संतुलित किया जाता है। नियमित ध्यान से पाचन तंत्र की क्रियाशीलता बढ़ती है और गैस, भारीपन व असहजता में कमी आती है। ध्यान करते समय श्वास-प्रश्वास पर एकाग्रता रखने से परासिम्पैथेटिक तंत्र सक्रिय होता है, जिससे जठर रस का स्राव संतुलित होता है और भोजन का पाचन सुचारु रूप से होने लगता है।

8.3.5 मुद्रा

अपच में विशेष रूप से अपान मुद्रा और प्राण मुद्रा लाभकारी मानी जाती हैं। अपान मुद्रा पाचन अग्नि को संतुलित कर गैस, कब्ज और पेट दर्द में राहत देती है। प्राण मुद्रा शरीर की ऊर्जा को सक्रिय कर पाचन शक्ति को बढ़ाती है। नियमित रूप से इन मुद्राओं का अभ्यास करने से पाचन तंत्र मजबूत होता है।

8.4 अजीर्ण

अजीर्ण उस अवस्था को कहा जाता है जब व्यक्ति द्वारा खाया गया भोजन शरीर के भीतर सही तरीके से नहीं पच पाता। सामान्य रूप से जब हम भोजन करते हैं, तो पेट की पाचन शक्ति भोजन को पचाकर शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। लेकिन जब पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है या पाचन क्रिया ठीक से काम नहीं करती, तब भोजन अधपचा रह जाता है। इसी स्थिति को अजीर्ण कहा जाता है।

अजीर्ण होने पर व्यक्ति को पेट से जुड़ी कई तरह की परेशानियाँ महसूस होने लगती हैं। जैसे पेट भारी-भारी लगना, पेट में गैस भर जाना, बार-बार डकार आना, सीने या पेट में जलन होना, मुँह में खट्टापन महसूस होना, उलटी जैसा मन होना या कभी-कभी उलटी हो जाना। कुछ लोगों को भोजन करने के बाद आराम महसूस करने की जगह बेचौनी और असहजता होने लगती है।

यह समझना जरूरी है कि अजीर्ण कोई अलग से होने वाली बड़ी बीमारी नहीं है, बल्कि यह हमारे पाचन तंत्र के ठीक से काम न करने का संकेत है। जब हमारा पेट कमजोर हो जाता है, तब शरीर यह संकेत देता है कि हमारी जीवनशैली या खान-पान में कुछ गड़बड़ है। यदि समय रहते इस पर ध्यान न दिया जाए, तो यही अजीर्ण आगे चलकर गैस, एसिडिटी, कब्ज, अल्सर जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है।

आज के समय में अजीर्ण की समस्या बहुत आम हो गई है। इसका मुख्य कारण हमारा बदलता हुआ जीवन-ढंग है। गलत खान-पान जैसे तला-भुना, बहुत अधिक मसालेदार, फास्ट फूड और बाहर का खाना पाचन तंत्र को कमजोर कर देता है। इसके अलावा मानसिक तनाव, चिंता, जल्दी-जल्दी खाना, समय पर भोजन न करना और अनियमित दिनचर्या भी अजीर्ण को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इस प्रकार अजीर्ण शरीर की एक चेतावनी है, जो हमें यह बताती है कि हमें अपने भोजन, आदतों और जीवनशैली में सुधार करने की आवश्यकता है। यदि हम समय पर सही आहार, नियमित दिनचर्या और शांत मन को अपनाएँ, तो अजीर्ण की समस्या से आसानी से बचा जा सकता है और पाचन तंत्र को स्वस्थ रखा जा सकता है।

8.4.1 अजीर्ण के कारण

अजीर्ण होने के पीछे अनेक कारण हो सकते हैं। ये कारण हमारे खान-पान, दिनचर्या और मानसिक स्थिति से सीधे जुड़े होते हैं। जब हम लंबे समय तक गलत आदतें अपनाते हैं, तो हमारी पाचन शक्ति धीरे-धीरे कमजोर हो जाती है और अजीर्ण की समस्या उत्पन्न हो जाती है। अजीर्ण के प्रमुख कारण निम्नवत हैं:

- अजीर्ण का सबसे बड़ा कारण गलत खान-पान है। जब व्यक्ति अधिक तला-भुना, बहुत मसालेदार, ज्यादा तेल वाला या बाहर का जंक फूड खाता है, तो पेट को उसे पचाने में कठिनाई होती है। ऐसा भोजन पाचन अग्नि को कमजोर कर देता है, जिससे भोजन ठीक से नहीं पच पाता और अपच की स्थिति बन जाती है।
- समय पर भोजन न करना भी अजीर्ण का एक महत्वपूर्ण कारण है। कभी बहुत देर से खाना और कभी जल्दी-जल्दी खाना पाचन तंत्र को भ्रमित कर देता है। इससे पेट की नियमित क्रिया बिगड़ जाती है और पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है।

- जरूरत से ज्यादा खाना या बहुत तेजी से खाना भी अजीर्ण को जन्म देता है। जब हम आवश्यकता से अधिक भोजन कर लेते हैं या बिना ठीक से चबाए जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं, तो पेट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इससे भोजन अधपचा रह जाता है और गैस, भारीपन व जलन जैसी समस्याएँ होने लगती हैं।
- पानी कम पीना भी अजीर्ण का कारण बनता है। पानी पाचन क्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो भोजन पचाने में कठिनाई होती है और कब्ज व अपच जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।
- मानसिक तनाव, चिंता और क्रोध का सीधा प्रभाव हमारे पाचन तंत्र पर पड़ता है। जब व्यक्ति अधिक तनाव में रहता है, तो पेट की नसें ठीक से काम नहीं करतीं। इससे पाचन क्रिया धीमी हो जाती है और अजीर्ण की समस्या बढ़ जाती है।
- देर रात भोजन करना और तुरंत सो जाना भी अजीर्ण का एक सामान्य कारण है। रात में पाचन शक्ति स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है। ऐसे में भारी भोजन करने से खाना ठीक से नहीं पचता और सुबह पेट भारी व असहज महसूस होता है।
- चाय, कॉफी, शराब और धूम्रपान का अधिक सेवन पाचन तंत्र को नुकसान पहुँचाता है। ये चीजें पेट में अम्ल की मात्रा बढ़ा देती हैं, जिससे जलन, खट्टी डकार और अपच की समस्या हो जाती है।
- शारीरिक गतिविधि और व्यायाम की कमी से भी अजीर्ण होता है। जब व्यक्ति पूरा दिन बैठकर बिताता है और शरीर को सक्रिय नहीं रखता, तो पाचन तंत्र सुस्त हो जाता है और भोजन पचाने की क्षमता कम हो जाती है।
- इसके अतिरिक्त अनियमित दिनचर्या, जैसे देर से सोना, देर से उठना, भोजन और आराम का कोई निश्चित समय न होना, भी अजीर्ण को बढ़ावा देता है। शरीर को नियमितता की आदत होती है, और जब यह टूटती है तो पाचन प्रणाली प्रभावित होती है।

8.4.2 अजीर्ण के लक्षण

अजीर्ण होने पर शरीर कई तरह के संकेत देता है, जिनसे यह समझा जा सकता है कि पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं कर रहा है। ये लक्षण व्यक्ति की दिनचर्या, खान-पान और मानसिक स्थिति को भी प्रभावित करते हैं। अजीर्ण के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग मात्रा में दिखाई दे सकते हैं, लेकिन सामान्य रूप से इसके लक्षण निम्न प्रकार से समझे जा सकते हैं:

- अजीर्ण का सबसे आम लक्षण पेट में भारीपन महसूस होना है। भोजन करने के बाद ऐसा लगता है जैसे पेट पूरा भर गया हो और खाना नीचे नहीं उतर रहा है। थोड़ी-सी मात्रा में भोजन करने पर भी पेट बोझिल लगने लगता है।

- इसमें बार-बार गैस बनना और डकार आना भी शामिल है। गैस के कारण पेट फूल जाता है और व्यक्ति को असहजता होती है। कई बार डकार आने से थोड़ी राहत मिलती है, लेकिन समस्या बार-बार बनी रहती है।
- अजीर्ण से पीड़ित व्यक्ति को अक्सर सीने या पेट के ऊपरी हिस्से में जलन महसूस होती है। यह जलन कभी हल्की तो कभी तेज हो सकती है। कई बार यह जलन गले तक महसूस होती है, जिससे बेचौनी बढ़ जाती है।
- भोजन के बाद पेट दर्द होना भी अजीर्ण का एक प्रमुख लक्षण है। यह दर्द हल्का-सा चुभने वाला या लगातार बना रहने वाला हो सकता है। कुछ लोगों को पेट में ऐंठन या मरोड़ भी महसूस होती है।
- अजीर्ण में व्यक्ति को मितली या उलटी जैसा मन होने लगता है। खाना देखकर या खाने के बाद जी मिचलाने लगता है। गंभीर स्थिति में उलटी भी हो सकती है, जिससे शरीर कमजोर महसूस करने लगता है।
- इस रोग में अक्सर भूख न लगने की समस्या हो जाती है। व्यक्ति को समय पर भूख नहीं लगती या खाने की इच्छा समाप्त हो जाती है। भूख न लगने के कारण शरीर को आवश्यक पोषण नहीं मिल पाता।
- अजीर्ण के कारण खट्टी डकार या मुंह में खट्टापन भी महसूस होता है। ऐसा लगता है जैसे पेट का अम्ल ऊपर की ओर आ रहा हो, जिससे स्वाद खराब हो जाता है।

8.4.3 अजीर्ण का निदान

अजीर्ण का निदान मतलब यह जानना कि व्यक्ति को वास्तव में अपच की समस्या है या नहीं और इसकी गंभीरता कितनी है। अधिकतर मामलों में अजीर्ण की पहचान इसके लक्षणों को देखकर ही हो जाती है। जैसे यदि किसी व्यक्ति को बार-बार पेट भारी लगना, गैस बनना, जलन होना, खट्टी डकार आना या भोजन के बाद असहजता महसूस हो रही है, तो इससे यह समझा जा सकता है कि उसे अजीर्ण की समस्या है।

शुरुआती अवस्था में डॉक्टर रोगी से उसकी खान-पान की आदतों, दिनचर्या और मानसिक स्थिति के बारे में पूछते हैं। यह जानने की कोशिश की जाती है कि व्यक्ति क्या खाता है, भोजन का समय क्या है, उसे तनाव तो नहीं रहता और समस्या कब से शुरू हुई है। इन बातों से अजीर्ण के कारण को समझने में मदद मिलती है। कभी-कभी खून की जांच कराई जाती है ताकि शरीर में किसी संक्रमण, कमजोरी या अन्य समस्या का पता चल सके। कुछ मामलों में पेट का अल्ट्रासाउंड भी कराया जाता है, जिससे पेट, लीवर और आंतों की स्थिति देखी जा सके। यदि डॉक्टर को जरूरत लगे, तो अन्य जांच भी कराई जा सकती हैं।

इस प्रकार अजीर्ण का निदान लक्षणों, जीवनशैली की जानकारी और आवश्यक जांचों के आधार पर किया जाता है। सही समय पर निदान हो जाने से अजीर्ण की समस्या को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है और आगे होने वाली परेशानियों से बचा जा सकता है।

8.5 अजीर्ण का योगिक उपचार

योग अजीर्ण की समस्या को दूर करने का एक प्राकृतिक और सुरक्षित उपाय है। योग के अभ्यास से पाचन तंत्र मजबूत होता है, पेट की कार्यक्षमता बढ़ती है और भोजन सही तरीके से पचने लगता है। नियमित योग अभ्यास से गैस, जलन, भारीपन और कब्ज जैसी परेशानियाँ धीरे-धीरे कम होने लगती हैं। अजीर्ण के योगिक उपचार को हम चार भागों में समझ सकते हैं—कृष्णकर्म, योगासन, प्राणायाम और ध्यान।

8.5.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर को अंदर से साफ करने की योगिक विधियाँ हैं। इनसे पेट और पाचन तंत्र की अशुद्धियाँ दूर होती हैं।

- **जल नेति** करने से नाक और गले की सफाई होती है, जिससे शरीर की नाड़ियाँ सक्रिय होती हैं और पाचन तंत्र पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- **कुंजल क्रिया** में नमक मिले गुनगुने पानी को पीकर बाहर निकाला जाता है। यह पेट की अतिरिक्त अम्लता को बाहर निकालती है और अपच, गैस व जलन में राहत देती है।
- **अग्निसार क्रिया** में पेट को अंदर-बाहर किया जाता है। इससे पाचन अग्नि तेज होती है, भूख खुलकर लगती है और कब्ज व गैस की समस्या कम होती है।

8.5.2 प्राणायाम

प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और पाचन तंत्र सही ढंग से काम करता है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** से मानसिक तनाव कम होता है और पाचन सुधरता है।
- **कपालभाति** पेट की चर्बी कम करता है और पाचन अग्नि को तेज करता है, जिससे अजीर्ण में लाभ होता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** मन को शांत करता है, जिससे तनाव के कारण होने वाला अजीर्ण कम होता है।
- **दीर्घ श्वसन** से पेट के अंगों में रक्त संचार बढ़ता है और पाचन क्रिया मजबूत होती है।

8.5.3 आसन

- **योगासन** पाचन अंगों को सक्रिय करते हैं और पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं।
- **पवनमुक्तासन** करने से पेट की गैस बाहर निकलती है और दर्द में आराम मिलता है।
- **वज्रासन** भोजन के बाद किया जाने वाला एकमात्र आसन है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है।
- **भुजंगासन** पेट और आंतों को मजबूती देता है और कब्ज व अपच में लाभ करता है।
- **पश्चिमोत्तानासन** पेट के अंगों की मालिश करता है, जिससे भोजन आसानी से पचता है।
- **मलासन** कब्ज दूर करने और पेट को हल्का रखने में सहायक होता है।

8.6 अम्लपित्त

अम्लपित्त पेट और पाचन से जुड़ी हुई एक आम समस्या है, जो आजकल बहुत से लोगों में देखने को मिलती है। हमारे शरीर में पेट के अंदर भोजन को पचाने के लिए एक विशेष प्रकार का पाचक रस बनता है, जिसे आम भाषा में एसिड कहा जाता है। यह पाचक रस हमारे लिए बहुत जरूरी होता है, क्योंकि इसी की मदद से भोजन टूटकर शरीर को ताकत देने योग्य बनता है।

जब यह पाचक रस सही मात्रा में बनता है, तब भोजन आसानी से और ठीक तरीके से पच जाता है। लेकिन जब किसी कारण से यह रस जरूरत से ज्यादा बनने लगता है, या पेट की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, तब यही पाचक रस समस्या पैदा करने लगता है। ऐसी स्थिति को ही अम्लपित्त कहा जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार अम्लपित्त का मुख्य कारण पित्त दोष का असंतुलित होना है। पित्त का कार्य शरीर में गर्मी बनाए रखना और भोजन को पचाने में सहायता करना होता है। जब पित्त संतुलन में रहता है, तब व्यक्ति स्वस्थ रहता है। लेकिन जब व्यक्ति बार-बार मसालेदार, तला-भुना, बहुत खट्टा या बाहर का भोजन करने लगता है, समय पर भोजन नहीं करता, या भूख से ज्यादा खा लेता है, तब पित्त दोष बढ़ जाता है।

पित्त दोष बढ़ने से पेट में अधिक गर्मी उत्पन्न हो जाती है। यही गर्मी धीरे-धीरे पेट के अंदर जलन, गैस और अम्लता का कारण बनती है। इसका सीधा प्रभाव पाचन तंत्र पर पड़ता है और व्यक्ति को भोजन करने के बाद बेचौनी, जलन और भारीपन महसूस होने लगता है। यही स्थिति आगे चलकर अम्लपित्त का रूप ले लेती है।

सरल शब्दों में कहा जाए तो जब हमारा खान-पान और दिनचर्या बिगड़ जाती है, तब पेट अपना काम ठीक से नहीं कर पाता। पाचन कमजोर हो जाता है और पेट में बना अम्ल शरीर के लिए लाभकारी न रहकर हानिकारक बन जाता है। इसी कारण अम्लपित्त की समस्या उत्पन्न होती है।

8.6.1 अम्लपित्त के कारण

अम्लपित्त होने का मुख्य कारण हमारी गलत खान-पान की आदतें और अनियमित दिनचर्या होती हैं। जब हम पेट और पाचन का ध्यान नहीं रखते, तब धीरे-धीरे यह समस्या पैदा हो जाती है। इसके प्रमुख कारण इस प्रकार हैं

- **अधिक मसालेदार, तीखा और तला-भुना भोजन**—जब व्यक्ति रोज़ाना बहुत ज्यादा मिर्च-मसाले वाला, तेल में तला हुआ भोजन करता है, तो इससे पेट में गर्मी बढ़ जाती है। यह गर्मी पाचक रस को तेज बना देती है, जिससे अम्लपित्त की समस्या होती है।
- **मिठाई और अधिक चिकनाई वाला भोजन**—बहुत ज्यादा मिठाई, घी, मक्खन और चिकनाई से बने पदार्थ खाने से पाचन कमजोर हो जाता है। ऐसे भोजन को पचाने में पेट को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, जिससे अम्लता बढ़ जाती है।
- **मांस, मदिरा और दवाओं का अधिक सेवन**—मांसाहार, शराब और कुछ एलोपैथिक दवाएं पेट में अम्ल को बढ़ा देती हैं। इनका अधिक सेवन पेट की अंदरूनी परत को नुकसान पहुंचाता है और अम्लपित्त पैदा करता है।

- **बासी भोजन करना**—पुराना या बार-बार गरम किया हुआ भोजन खाने से पेट ठीक से काम नहीं कर पाता। ऐसा भोजन पचने में कठिन होता है और इससे गैस व अम्लपित्त की शिकायत होने लगती है।
- **बार-बार खाते रहना**—बार-बार कुछ न कुछ खाते रहने से पेट को आराम नहीं मिलता। इससे पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है और पाचक रस असंतुलित हो जाता है, जो अम्लपित्त का कारण बनता है।

8.6.2 अम्लपित्त के लक्षण

अम्लपित्त होने पर शरीर में कई प्रकार के शारीरिक बदलाव दिखाई देने लगते हैं। ये लक्षण धीरे-धीरे बढ़ते हैं और शुरुआत में हल्के होते हैं, लेकिन समय पर ध्यान न देने पर गंभीर भी हो सकते हैं। नीचे अम्लपित्त के प्रमुख लक्षणों को विस्तार से समझाया गया है

- **छाती में जलन होना**—अम्लपित्त का सबसे आम और प्रमुख लक्षण छाती में जलन होना है। भोजन करने के कुछ समय बाद ऐसा लगता है जैसे छाती के अंदर आग-सी लग रही हो। यह जलन इसलिए होती है क्योंकि पेट में बना तेज अम्ल ऊपर की ओर चढ़ने लगता है और भोजन नली को प्रभावित करता है। कई बार यह जलन इतनी तेज होती है कि व्यक्ति को बेचौनी और घबराहट महसूस होने लगती है।
- **खट्टी या जलन वाली डकारें आना**—अम्लपित्त में व्यक्ति को बार-बार डकारें आती हैं। ये डकारें सामान्य नहीं होतीं, बल्कि इनमें खट्टापन या जलन महसूस होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पेट का अम्ल गैस के साथ ऊपर की ओर निकलता है। कभी-कभी डकार आने के बाद गले में जलन भी महसूस होती है।
- **मुंह या गले में खट्टा पानी आना**—इस रोग में कई बार पेट का अम्ल ऊपर चढ़कर गले या मुंह तक पहुंच जाता है। इससे मुंह में अचानक खट्टा या कड़वा पानी आ जाता है। यह स्थिति बहुत असहज होती है और व्यक्ति को बार-बार थूकने या कुल्ला करने की इच्छा होती है। यह लक्षण विशेष रूप से झुकने या लेटने पर ज्यादा महसूस होता है।
- **पेट फूलना**—अम्लपित्त के कारण पाचन ठीक से नहीं हो पाता, जिससे पेट में गैस बनने लगती है। गैस जमा होने से पेट फूला-फूला और भारी लगता है। कई बार पेट इतना भरा हुआ लगता है कि थोड़ा-सा भोजन करने पर भी असहजता होने लगती है।
- **पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द**—इस रोग में पेट के ऊपरी भाग, यानी नाभि के ऊपर या सीने के नीचे दर्द महसूस हो सकता है। यह दर्द हल्का भी हो सकता है और कभी-कभी तेज भी हो जाता है। भोजन के बाद यह दर्द बढ़ जाता है और खाली पेट कुछ राहत मिल सकती है।
- **पतले दस्त होना**—कुछ लोगों में अम्लपित्त के कारण पाचन तंत्र इतना कमजोर हो जाता है कि भोजन ठीक से नहीं पच पाता। इसके परिणामस्वरूप दस्त पतले हो जाते हैं। बार-बार दस्त लगने से शरीर में कमजोरी भी महसूस होने लगती है।
- **भूख कम लगना**—अम्लपित्त से ग्रसित व्यक्ति को ठीक से भूख नहीं लगती। पेट में जलन, गैस और भारीपन के कारण खाने की इच्छा कम हो जाती है। कभी-कभी भूख तो लगती है, लेकिन भोजन देखते ही मन भर जाता है

8.7 अम्लपित्त का योगिक उपचार

अम्लपित्त का इलाज केवल दवाइयों से ही नहीं, बल्कि योग, सही भोजन और अच्छी जीवनशैली अपनाकर भी किया जा सकता है। योगिक दृष्टिकोण में शरीर, मन और पाचन तंत्र—तीनों को संतुलन

8.7.1 षट्कर्म

- कुंजल क्रिया एक योगिक शुद्धि क्रिया है, जो पेट की सफाई के लिए की जाती है। इसमें सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीकर उसे बाहर निकाला जाता है। यह क्रिया पेट में जमा अतिरिक्त अम्ल और गंदगी को बाहर निकालने में मदद करती है।
- कुंजल क्रिया हमेशा किसी अनुभवी योग शिक्षक के मार्गदर्शन में ही करनी चाहिए। इसके नियमित अभ्यास से पेट हल्का रहता है, अम्लता कम होती है और पाचन शक्ति बढ़ती है।

8.7.2 प्राणायाम

- **अनुलोम—विलोम प्राणायाम**—यह प्राणायाम शरीर में ऊर्जा संतुलन बनाए रखता है। अनुलोम—विलोम से मन शांत होता है और पाचन तंत्र बेहतर काम करने लगता है। जब मन शांत रहता है, तो पेट पर उसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और अम्लपित्त में आराम मिलता है।
- **चंद्रभेदी प्राणायाम** शरीर की गर्मी को कम करने में सहायक होता है। अम्लपित्त में शरीर के अंदर अधिक गर्मी बन जाती है। इस प्राणायाम से शीतलता आती है, जिससे पेट की जलन और अम्लता घटती है।
- **शीतकारी प्राणायाम** पेट और शरीर की जलन को शांत करता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से उन लोगों के लिए लाभकारी है, जिन्हें सीने में जलन, खट्टी डकारें और गले में जलन की समस्या रहती है।
- **शीतली प्राणायाम** भी शरीर में ठंडक प्रदान करता है। इसके नियमित अभ्यास से पेट की गर्मी शांत होती है और अम्लपित्त के लक्षण धीरे-धीरे कम होने लगते हैं।

8.7.3 आसन

- **नौकासन** पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में सहायक होता है। इस आसन को करने से पेट और आंतों की मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जिससे भोजन ठीक से पचता है। जब पाचन सुधरता है, तो पेट में बनने वाला अतिरिक्त अम्ल भी नियंत्रित हो जाता है। नियमित अभ्यास से गैस, अपच और पेट की भारीपन की समस्या कम होती है।
- **पश्चिमोत्तानासन** पेट की अंदरूनी गर्मी को शांत करने वाला माना जाता है। पश्चिमोत्तानासन करने से पेट, कमर और रीढ़ पर अच्छा खिंचाव पड़ता है, जिससे पाचन अंगों में रक्त संचार बेहतर होता है। इससे पेट में जलन, खट्टी डकारें और अम्लता में धीरे-धीरे आराम मिलने लगता है।
- **कोणासन** पेट और आंतों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। इस आसन से पेट के अंगों की मालिश होती है, जिससे पाचन रस संतुलित मात्रा में बनने लगते हैं। यह आसन कब्ज, गैस और अम्लपित्त जैसी समस्याओं में लाभदायक होता है।

- **पवनमुक्तासन** विशेष रूप से गैस और अपच के लिए बहुत उपयोगी है। पवनमुक्तासन करने से पेट में फंसी हुई गैस बाहर निकलती है और पेट हल्का महसूस होता है। जब गैस कम होती है, तो पेट पर दबाव घटता है और अम्लपित्त के लक्षणों में राहत मिलती है।
- **शवासन** देखने में सरल लगता है, लेकिन इसका प्रभाव बहुत गहरा होता है। यह आसन शरीर और मन दोनों को पूरी तरह विश्राम देता है। अम्लपित्त में मानसिक तनाव एक बड़ा कारण होता है। शवासन करने से तनाव कम होता है, जिससे पाचन तंत्र शांत रहता है और अम्लता अपने आप कम होने लगती है।

8.7.4 ध्यान

अम्लपित्त में मानसिक अशांति, क्रोध और तनाव की प्रमुख भूमिका होती है। ध्यान मन को शीतलता प्रदान करता है और मानसिक उत्तेजना को कम करता है। नियमित ध्यान से अम्ल के अत्यधिक स्राव में कमी आती है और पेट की जलन, खट्टी डकार तथा उल्टी की प्रवृत्ति शांत होती है। शीतकारी भाव से किया गया ध्यान अम्लपित्त में विशेष लाभ देता है।

8.7.5 मुद्रा

अम्लपित्त में ज्ञान मुद्रा और चंद्र मुद्रा उपयोगी होती हैं। ज्ञान मुद्रा मानसिक तनाव को कम कर पाचन क्रिया को नियंत्रित करती है। चंद्र मुद्रा शरीर में शीतलता बढ़ाकर अम्लता को शांत करती है। इन मुद्राओं के नियमित अभ्यास से अम्लपित्त के लक्षणों में सुधार होता है।

8.8 पेट्टिक अल्सर

पेट्टिक अल्सर पाचन तंत्र से संबंधित एक सामान्य लेकिन कष्टदायक रोग है। हमारा पाचन तंत्र भोजन को पचाने के लिए पेट में अम्ल (एसिड) और पाचक रस बनाता है। ये रस सामान्य अवस्था में भोजन को पचाने में मदद करते हैं, लेकिन जब ये रस जरूरत से ज्यादा बनने लगते हैं, तब यही अम्ल शरीर के लिए नुकसानदायक हो जाते हैं। जब पेट में लंबे समय तक अम्ल की मात्रा अधिक बनी रहती है, तो यह अम्ल पेट की अंदरूनी परत को धीरे-धीरे नुकसान पहुँचाने लगता है। पेट की यह परत बहुत नाजुक होती है और इसका काम पेट की दीवार को अम्ल से बचाना होता है। लेकिन लगातार तेज अम्ल के संपर्क में रहने से इस परत में घाव बन जाता है। इसी घाव को पेट्टिक अल्सर कहा जाता है।

यह घाव केवल पेट तक ही सीमित नहीं रहता, बल्कि कई बार यह छोटी आँत के ऊपरी भाग में भी हो सकता है। इसलिए पेट्टिक अल्सर को पेट या आँत की अंदरूनी दीवार पर होने वाला घाव कहा जाता है। आम भाषा में इसे अम्लता की अधिकता से होने वाला घाव भी कहा जाता है। पेट्टिक अल्सर धीरे-धीरे विकसित होता है। शुरू में व्यक्ति को केवल हल्की जलन या गैस की शिकायत होती है, लेकिन समय के साथ यह समस्या बढ़ जाती है। पेट में जलन, दर्द, खाली पेट असहजता, या भोजन के बाद भारीपन महसूस होने लगता है। यदि समय पर ध्यान न दिया जाए, तो यह घाव गहरा हो सकता है और गंभीर समस्या पैदा कर सकता है।

8.8.1 अल्सर के कारण

पेट्टिक अल्सर अचानक नहीं होता, बल्कि यह धीरे-धीरे विकसित होने वाला रोग है। इसके पीछे हमारी गलत जीवनशैली, असंतुलित भोजन और मानसिक तनाव की बड़ी भूमिका होती है। नीचे इसके प्रमुख कारण निम्नवत हैं

- **बहुत अधिक मसालेदार और तीखा भोजन**—जब हम रोज़ाना बहुत ज्यादा मिर्च-मसाले वाला भोजन करते हैं, तो पेट में अम्ल (एसिड) की मात्रा बढ़ जाती है। यह अम्ल पेट की भीतरी दीवार को नुकसान पहुँचाता है। लगातार तीखा भोजन करने से पेट की सुरक्षा परत कमजोर हो जाती है और धीरे-धीरे वहाँ घाव बन सकता है।
- **तला-भुना और भारी भोजन**—अधिक तेल, घी और तली हुई चीज़ें पचने में भारी होती हैं। ऐसा भोजन पचाने के लिए पेट को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है और अधिक पाचक रस बनते हैं। इससे पेट में जलन, गैस और अम्लता बढ़ती है, जो आगे चलकर अल्सर का कारण बन सकती है।
- **अनियमित भोजन की आदत**—समय पर भोजन न करना, देर से खाना, या बार-बार भूखे रहना पेट के लिए नुकसानदायक होता है। जब पेट खाली रहता है, तब भी उसमें अम्ल बनता रहता है। यह अम्ल बिना भोजन के सीधे पेट की दीवार पर असर करता है और धीरे-धीरे घाव बना सकता है।
- **पानी कम पीना**—पानी हमारे पाचन तंत्र को सही ढंग से काम करने में मदद करता है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो अम्ल का संतुलन बिगड़ जाता है। इससे पेट में जलन और अम्लता बढ़ती है, जो पेट्रिक अल्सर का कारण बन सकती है।

8.8.2 अल्सर के लक्षण

पेट्रिक अल्सर होने पर शरीर में कई तरह के संकेत दिखाई देने लगते हैं। ये लक्षण धीरे-धीरे शुरू होते हैं और समय के साथ बढ़ सकते हैं। हर व्यक्ति में सभी लक्षण एक साथ हों, यह जरूरी नहीं है, लेकिन कुछ सामान्य लक्षण लगभग सभी मरीजों में पाए जाते हैं।

- **छाती और पेट के बीच तेज जलन या दर्द**—पेट्रिक अल्सर का सबसे प्रमुख लक्षण छाती और पेट के बीच होने वाली जलन या दर्द है। यह दर्द कभी हल्का होता है और कभी बहुत तेज हो सकता है। कई बार व्यक्ति इसे गैस या एसिडिटी समझकर नजर अंदाज कर देता है, लेकिन यह दर्द बार-बार होने लगता है।
- **भोजन करने के तुरंत बाद दर्द बढ़ जाना**—कुछ लोगों में जैसे ही वे भोजन करते हैं, पेट में जलन और दर्द बढ़ने लगता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि भोजन के बाद पेट में अम्ल (एसिड) ज्यादा बनता है और वह सीधे घाव वाली जगह को प्रभावित करता है। इससे व्यक्ति को बेचौनी और असहजता महसूस होती है।
- **खाली पेट दर्द होना**—कई मामलों में खाली पेट रहने पर दर्द अधिक महसूस होता है, जैसे सुबह उठते समय या लंबे समय तक कुछ न खाने पर। उस समय पेट में अम्ल मौजूद रहता है, लेकिन भोजन नहीं होने के कारण वह अम्ल सीधे अल्सर वाले घाव पर असर डालता है, जिससे दर्द और जलन होती है।
- **पेट के ऊपरी हिस्से को दबाने पर पीड़ा**—यदि पेट के ऊपरी भाग पर हल्का दबाव डाला जाए, तो उस स्थान पर दर्द महसूस हो सकता है। यह संकेत बताता है कि पेट की अंदरूनी परत में घाव मौजूद है और वह हिस्सा संवेदनशील हो चुका है।

- **उल्टी या मतली आना**—पेप्टिक अल्सर में कई बार व्यक्ति को बार-बार उल्टी जैसा महसूस होता है। कुछ लोगों को सच में उल्टी हो जाती है, जबकि कुछ को केवल जी मिचलाने की शिकायत रहती है। यह पाचन तंत्र की गड़बड़ी के कारण होता है।
- **खून की उल्टी या काले रंग का मल (गंभीर लक्षण)**—यदि अल्सर बहुत गहरा हो जाए, तो कभी-कभी उल्टी में खून आ सकता है या मल का रंग काला हो सकता है। यह स्थिति गंभीर मानी जाती है और इसमें तुरंत डॉक्टर की सलाह लेना बहुत जरूरी होता है।

8.8.3 अल्सर के निदान

सबसे पहले बहुत तीखा और मसालेदार भोजन बिल्कुल नहीं लेना चाहिए। मिर्च, गरम मसाले और तेज चटपटे खाद्य पदार्थ पेट में जलन और अम्लता को बढ़ाते हैं, जिससे घाव और गहरा हो सकता है। देर रात भोजन करना भी नुकसानदायक होता है। रात में देर से खाने से भोजन ठीक से नहीं पचता और पेट में अम्ल ज्यादा समय तक बना रहता है, जिससे अल्सर की समस्या बढ़ सकती है। ज्यादा चाय और कॉफी पीने से भी बचना चाहिए। इनमें मौजूद तत्व पेट में अम्लता बढ़ाते हैं और जलन को तेज कर सकते हैं। इसके अलावा लंबे समय तक उपवास करना भी ठीक नहीं होता। खाली पेट रहने पर अम्ल सीधे पेट की दीवार पर असर करता है, जिससे अल्सर में दर्द और जलन बढ़ जाती है।

8.9 अल्सर के प्रकार

पेप्टिक अल्सर मुख्य रूप से उस स्थान के आधार पर दो प्रकार का होता है, जहाँ घाव बनता है। पेट और छोटी आँत के अलग-अलग हिस्सों में बनने वाले अल्सर के लक्षण भी थोड़े अलग होते हैं। इन्हीं आधारों पर पेप्टिक अल्सर को **दो भागों** में बाँटा गया है।

- **गैस्ट्रिक अल्सर**—गैस्ट्रिक अल्सर वह स्थिति है जिसमें पेट की अंदरूनी दीवार में घाव बन जाता है। पेट का काम भोजन को इकट्ठा करना और उसे पचाने के लिए अम्ल तथा पाचक रसों का स्राव करना होता है। जब ये अम्ल बहुत अधिक मात्रा में बनने लगते हैं, तब वे पेट की भीतरी परत को नुकसान पहुँचाने लगते हैं और वहाँ घाव बन जाता है, जिसे गैस्ट्रिक अल्सर कहा जाता है। गैस्ट्रिक अल्सर में व्यक्ति को अक्सर भोजन करने के बाद अधिक परेशानी होती है। जैसे ही व्यक्ति खाना खाता है, पेट में अम्ल का स्राव बढ़ जाता है। यह अम्ल सीधे घाव वाली जगह को छूता है, जिससे जलन और दर्द बढ़ जाता है। कई बार यह दर्द इतना तेज होता है कि व्यक्ति को खाना खाने से डर लगने लगता है।

इस प्रकार के अल्सर में दर्द केवल पेट तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह दर्द छाती के आसपास या पेट के ऊपरी हिस्से में भी महसूस हो सकता है। कुछ लोगों को भारीपन, जलन, मतली या उल्टी की भी शिकायत हो सकती है। समय पर इलाज न होने पर यह घाव और गहरा हो सकता है।

- **डुओडनल अल्सर**—डुओडनल अल्सर वह अल्सर है जो छोटी आँत के शुरुआती भाग में होता है। छोटी आँत का यह भाग पेट से सीधे जुड़ा होता है और यहीं से भोजन आगे की पाचन प्रक्रिया के लिए जाता है। जब पेट से निकलने वाला अम्ल छोटी आँत की इस दीवार को नुकसान पहुँचाता है, तब वहाँ घाव

बन जाता है, जिसे डुओडनल अल्सर कहा जाता है। इस प्रकार के अल्सर में सबसे खास बात यह होती है कि खाली पेट दर्द अधिक होता है। सुबह उठते समय या कई घंटे बिना भोजन के रहने पर व्यक्ति को पेट के बीच में जलन या दर्द महसूस होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट अम्ल सीधे घाव पर असर करता है।

डुओडनल अल्सर में दर्द सामान्यतः पेट के बीच वाले हिस्से में महसूस होता है। यह दर्द धीरे-धीरे बढ़ सकता है और लंबे समय तक बना रह सकता है यदि सही उपचार न किया जाए।

8.10 अल्सर में योगिक उपचार

पेटिक अल्सर केवल पेट की बीमारी नहीं है, बल्कि यह शरीर और मन दोनों से जुड़ी समस्या है। गलत खान-पान, अनियमित दिनचर्या और मानसिक तनाव इस रोग को बढ़ाते हैं। योग एक ऐसी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है जो शरीर, मन और पाचन तंत्रकृतीनों को संतुलित करती है। नियमित योग अभ्यास से पेट में बनने वाले अम्ल का संतुलन ठीक होता है, पाचन शक्ति बढ़ती है और मानसिक तनाव कम होता है। इसी कारण पेटिक अल्सर में योग को बहुत लाभकारी माना गया है।

8.10.1 षट्कर्म

षट्कर्म योग की शुद्धिकरण क्रियाएँ हैं। इनका मुख्य उद्देश्य शरीर के अंदर जमा गंदगी और अतिरिक्त अम्ल को बाहर निकालना है। पेटिक अल्सर में कुछ विशेष षट्कर्म लाभदायक होते हैं।

- **जल नेति** में नमक मिले गुनगुने पानी से नाक की सफाई की जाती है। इस क्रिया से शरीर के अंदर की अशुद्धियाँ कम होती हैं। पाचन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। तनाव और बेचौनी घटती है। जल नेति अप्रत्यक्ष रूप से पेट की कार्यक्षमता को सुधारने में सहायक होती है।
- **कुंजल क्रिया** में सुबह खाली पेट गुनगुना नमकीन पानी पीकर उसे बाहर निकाला जाता है। इससे पेट में जमा अतिरिक्त अम्ल बाहर निकल जाता है। जलन और भारीपन में कमी आती है। पेट हल्का महसूस होता है। यह क्रिया अम्लता और गैस की समस्या में विशेष रूप से लाभ देती है।
- **वमन धौती** भी पेट की सफाई की एक महत्वपूर्ण क्रिया है। इससे पेट में जमी गंदगी साफ होती है। पाचन रसों का संतुलन बनता है। अल्सर की जलन धीरे-धीरे कम होती है।

8.10.2 प्राणायाम

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की योग विधि है, यह पेट की गर्मी और मानसिक तनाव को शांत करता है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** पाचन तंत्र को संतुलित करता है, तनाव और चिंता कम करता है, शरीर में शांति लाता है।
- **शीतली प्राणायाम** से शरीर की अंदरूनी गर्मी कम होती है, पेट की जलन शांत होती है। अम्लता में राहत मिलती है।

- **शीतकारी प्राणायाम** भी ठंडक देने वाला प्राणायाम है, यह पेट की जलन कम करता है मानसिक शांति प्रदान करता है।
- **चंद्रभेदी प्राणायाम** मन को शांत करता है, पेट के अम्ल को संतुलित करता है, नींद और पाचन सुधारता है।

8.10.3 आसन

योगासन शरीर को संतुलन प्रदान करते हैं और पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं। पेटिक अल्सर में हल्के और आरामदायक आसन अधिक लाभकारी होते हैं।

- **पवनमुक्तासन** गैस और पेट फूलने की समस्या को कम करता है। इससे पेट की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं पाचन सुधरता है पेट हल्का महसूस होता है
- **भुजंगासन** से पेट और छाती का भाग खुलता है। यह पाचन अंगों में रक्त संचार बढ़ाता है पेट की कार्यक्षमता सुधारता है तनाव को कम करता है
- **मकरासन** शरीर को गहरी शांति देता है। इससे पेट पर दबाव कम होता है अम्लता में कमी आती है शरीर और मन दोनों को आराम मिलता है
- **वज्रासन** भोजन के बाद किया जाने वाला सबसे उपयोगी आसन है। यह पाचन क्रिया को तेज करता है गैस और एसिडिटी को कम करता है अल्सर में बहुत लाभकारी होता है
- **शशांकासन** मन को शांत करता है। इससे पेट की मांसपेशियाँ शिथिल होती हैं तनाव घटता है पाचन में सुधार होता है
- **शिथिलासन** शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ने का अभ्यास है। यह मानसिक तनाव कम करता है पेट की जलन में राहत देता है
- **शवासन** पूर्ण विश्राम का आसन है। इससे शरीर और मन दोनों को गहरी शांति मिलती है तनाव कम होता है अल्सर के कारणों में कमी आती है

8.10.4 ध्यान

अल्सर प्रायः लंबे समय तक तनाव, भय और चिंता के कारण उत्पन्न होता है। ध्यान से मानसिक स्थिरता आती है और तंत्रिका तंत्र को विश्राम मिलता है। इससे पेट की आंतरिक परत को भरने में सहायता मिलती है। ध्यान द्वारा हार्मोनल संतुलन बनता है, जिससे घाव भरने की प्रक्रिया तेज होती है और दर्द व जलन में कमी आती है।

8.10.5 मुद्रा

अल्सर में प्राण मुद्रा और शून्य मुद्रा सहायक होती हैं। प्राण मुद्रा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर अल्सर के घावों के भरने में सहायता करती है। शून्य मुद्रा पेट की गैस और दर्द को कम करती है। इन मुद्राओं का नियमित अभ्यास औषधीय उपचार के साथ सहायक सिद्ध होता है।

8.11 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम, जिसे संक्षेप में IBS कहा जाता है, पाचन तंत्र से जुड़ी एक आम लेकिन परेशान करने वाली समस्या है। यह कोई गंभीर या जानलेवा बीमारी नहीं है, लेकिन लंबे समय तक रहने के कारण व्यक्ति की

दिनचर्या और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है। इस रोग में आंतों की बनावट या संरचना सामान्य रहती है, यानी आंतों में कोई घाव, सूजन या खराबी दिखाई नहीं देती,

इस समस्या में व्यक्ति को बार—बार पेट दर्द, मरोड़, गैस बनना, पेट फूलना, दस्त या कब्ज जैसी शिकायतें होने लगती हैं। कुछ लोगों को लगातार दस्त रहते हैं, कुछ को हमेशा कब्ज की परेशानी होती है, जबकि कई लोगों में कभी दस्त तो कभी कब्ज की स्थिति बनती रहती है। कई बार शौच के बाद भी ऐसा लगता है कि पेट पूरी तरह साफ नहीं हुआ है। पेट दर्द अक्सर शौच के बाद कुछ कम हो जाता है, लेकिन पूरी तरह खत्म नहीं होता। यह बीमारी न तो किसी संक्रमण से फैलती है और न ही यह कैंसर जैसी गंभीर बीमारी में बदलती है। फिर भी, क्योंकि इसके लक्षण लंबे समय तक बने रहते हैं, व्यक्ति बार—बार डॉक्टर के पास जाने को मजबूर हो जाता है। जांच कराने पर अक्सर रिपोर्ट सामान्य आती है, इस रोग में दवाओं के साथ—साथ जीवनशैली में बदलाव बहुत जरूरी होता है। सही समय पर हल्का और सुपाच्य भोजन, तनाव से दूर रहना, नियमित दिनचर्या अपनाना और पर्याप्त आराम करना योग, प्राणायाम और ध्यान इस रोग में विशेष रूप से लाभकारी माने जाते हैं, क्योंकि ये मन को शांत करते हैं और पाचन तंत्र को संतुलित करते हैं।

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम कोई खतरनाक बीमारी नहीं है, लेकिन इसे नजरअंदाज करना भी ठीक नहीं है। सही जानकारी, धैर्य, नियमित योग अभ्यास और सकारात्मक जीवनशैली अपनाकर इस समस्या पर काफी हद तक नियंत्रण पाया जा सकता है और व्यक्ति एक सामान्य व स्वस्थ जीवन जी सकता है।

8.11.1 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के कारण

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का कोई एक ही पक्का कारण नहीं होता। यह समस्या कई छोटे—छोटे कारणों के मिल जाने से धीरे—धीरे पैदा होती है। सबसे बड़ा कारण मानसिक तनाव माना जाता है। जब व्यक्ति ज्यादा चिंता करता है, डर में रहता है या लंबे समय तक तनाव में रहता है, तो इसका सीधा असर पेट और आंतों पर पड़ता है। दिमाग और पेट आपस में जुड़े होते हैं, इसलिए मन की परेशानी पेट की समस्या बन जाती है।

- IBS का एक और बड़ा कारण अनियमित और गलत खान—पान है। समय पर भोजन न करना, कभी बहुत ज्यादा खाना और कभी बहुत कम खाना, या देर रात भोजन करना पाचन तंत्र को कमजोर कर देता है। इसके अलावा ज्यादा तला—भुना, मसालेदार, बाहर का जंक फूड खाने से आंतों पर बुरा असर पड़ता है और वे सही ढंग से काम नहीं कर पातीं।
- कुछ लोगों में आंतों की मांसपेशियाँ ठीक से काम नहीं करतीं। कभी वे बहुत तेज चलने लगती हैं, जिससे दस्त की समस्या होती है, और कभी बहुत धीमी हो जाती हैं, जिससे कब्ज हो जाता है।
- IBS में पाचन तंत्र जरूरत से ज्यादा संवेदनशील हो जाता है। साधारण—सा भोजन भी पेट में दर्द, गैस या मरोड़ पैदा कर सकता है। सामान्य लोगों को जो चीजें नुकसान नहीं पहुँचातीं, वही IBS के मरीज को परेशान कर देती हैं।
- इसके अलावा हार्मोनल बदलाव भी IBS का कारण बन सकते हैं। खासकर महिलाओं में मासिक धर्म के समय पेट की समस्या बढ़ जाती है।

- नींद पूरी न होना और शारीरिक गतिविधि की कमी भी इस रोग को बढ़ावा देती है। जब शरीर एक्टिव नहीं रहता और आराम ठीक से नहीं मिलता, तो पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है।
- इस प्रकार कहा जा सकता है कि IBS किसी एक वजह से नहीं, बल्कि तनाव, गलत जीवनशैली, खराब खान-पान और पाचन तंत्र की कमजोरी के कारण होता है। सही दिनचर्या, संतुलित भोजन और मानसिक शांति से इसके कारणों को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

8.11.2 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के लक्षण

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम में व्यक्ति को पेट से जुड़ी कई तरह की परेशानियाँ महसूस होती हैं। ये लक्षण हर व्यक्ति में एक जैसे नहीं होते, लेकिन कुछ सामान्य लक्षण लगभग सभी में पाए जाते हैं।

- इस रोग में सबसे आम समस्या पेट में बार-बार दर्द या मरोड़ की होती है। यह दर्द हल्का भी हो सकता है और कभी-कभी तेज भी। अक्सर शौच जाने के बाद यह दर्द कुछ कम हो जाता है।
- कई लोगों को दस्त की समस्या रहती है, यानी बार-बार पतला शौच आना। ऐसे में व्यक्ति को जल्दी-जल्दी टॉयलेट जाना पड़ता है, जिससे कमजोरी और थकान महसूस होने लगती है।
- कुछ लोगों में इसके उलट कब्ज की परेशानी होती है। उन्हें शौच साफ नहीं होता, जोर लगाना पड़ता है और कई दिनों तक पेट भारी-सा रहता है।
- IBS में एक और खास लक्षण यह है कि कभी दस्त और कभी कब्ज, दोनों समस्याएँ बारी-बारी से हो सकती हैं। इससे व्यक्ति बहुत परेशान और भ्रमित हो जाता है।
- पेट में गैस बनना, पेट फूलना और भारीपन भी आम लक्षण हैं। थोड़ा-सा खाने पर भी पेट भरा-भरा लगता है और कपड़े टाइट महसूस होने लगते हैं।
- अक्सर शौच करने के बाद भी ऐसा लगता है कि पेट पूरी तरह साफ नहीं हुआ, जिससे बार-बार टॉयलेट जाने की इच्छा होती है।
- जब व्यक्ति तनाव, चिंता या ज्यादा सोच में होता है, तो IBS के लक्षण और ज्यादा बढ़ जाते हैं। इसलिए मानसिक स्थिति का इस रोग से गहरा संबंध होता है।
- इसके अलावा कुछ लोगों में भूख कम लगना, जल्दी थक जाना, शरीर में ऊर्जा की कमी महसूस होना जैसे लक्षण भी दिखाई देते हैं।

8.11.3 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के निदान

IBS का सीधा संबंध तनाव और चिंता से होता है। इसलिए जितना हो सके तनाव से दूर रहने की कोशिश करनी चाहिए। रोज थोड़ा समय योग, प्राणायाम और ध्यान के लिए निकालना बहुत लाभकारी होता है। इससे मन शांत रहता है और पेट की समस्या भी कम होती है।

पूरी नींद लेना भी बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने से शरीर थका रहता है और पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं करता। रोज 8-7 घंटे की नींद IBS के मरीज के लिए लाभदायक होती है। भोजन करते समय धीरे-धीरे और

चबा-चबा कर खाना चाहिए। जल्दी-जल्दी खाने से हवा पेट में चली जाती है, जिससे गैस और पेट फूलने की समस्या बढ़ती है। अच्छे से चबाया हुआ भोजन आसानी से पच जाता है।

8.12 इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का योगिक उपचार

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम में योग का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। यह बीमारी केवल पेट की नहीं, बल्कि मन और पाचन तंत्र दोनों के असंतुलन से जुड़ी होती है। योग के अभ्यास से मन शांत होता है, तनाव कम होता है और आंतों की कार्यप्रणाली धीरे-धीरे सुधरने लगती है। नियमित योग अभ्यास से IBS के लक्षण काफी हद तक नियंत्रित किए जा सकते हैं।

8.12.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की अंदरूनी सफाई की योगिक विधियाँ हैं। ये पाचन तंत्र को सक्रिय और शुद्ध करने में मदद करती हैं।

- कपालभाति में तेज-तेज सांस बाहर छोड़ी जाती है। इससे पेट की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं और पाचन शक्ति बढ़ती है। गैस, पेट फूलना और कब्ज जैसी समस्याओं में इससे लाभ मिलता है। IBS के रोगी इसे तेज नहीं, बल्कि धीमी और नियंत्रित गति से करें।
- अग्निसार क्रिया में सांस रोककर पेट को अंदर बाहर किया जाता है। इससे आंतों में रक्त संचार बढ़ता है और पाचन अंग मजबूत होते हैं। यह कब्ज की समस्या को कम करने में सहायक होती है।

8.12.2 प्राणायाम

प्राणायाम सांस के माध्यम से मन और शरीर को संतुलन में लाने की विधि है। IBS में यह बहुत लाभकारी होता है।

- अनुलोम-विलोम प्राणायाम मन को शांत करता है और तनाव कम करता है। जब मन शांत होता है, तो पेट की परेशानी अपने-आप कम होने लगती है।
- भ्रामरी प्राणायाम में भौरे जैसी आवाज के साथ सांस छोड़ी जाती है। यह चिंता, डर और बेचौनी को कम करता है, जो IBS के मुख्य कारणों में से एक हैं।
- दीर्घ श्वसन गहरी और लंबी सांस लेने से शरीर को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है और आंतों की क्रिया संतुलित होती है।
- नाड़ी शोधन प्राणायाम नाड़ियों को शुद्ध करता है और नर्वस सिस्टम को शांत करता है, जिससे पाचन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

8.12.3 आसन

कुछ विशेष आसन पेट और आंतों के लिए बहुत लाभकारी होते हैं।

- पवनमुक्तासन गैस, कब्ज और पेट फूलने की समस्या में अत्यंत लाभ देता है। इससे पेट हल्का महसूस होता है।

- **वज्रासन** भोजन के बाद किया जाने वाला यह एकमात्र आसन है। इससे भोजन आसानी से पचता है और गैस नहीं बनती।
- **भुजंगासन** पेट के अंगों को सक्रिय करता है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है।
- **म्लासन** शौच संबंधी समस्याओं में सहायक है और आंतों की कार्यक्षमता बढ़ाता है।
- **शशांकासन** पेट दर्द, तनाव और मानसिक थकान को कम करता है।

8.13 सारांश

इस इकाई में पाचन तंत्र से संबंधित प्रमुख रोगों जैसे अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर एवं इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का अध्ययन किया जाता है। ये विकार आधुनिक जीवनशैली, असंतुलित आहार, मानसिक तनाव एवं अनियमित दिनचर्या के कारण तेजी से बढ़ रहे हैं। अपच एवं अजीर्ण में भोजन का ठीक प्रकार से पाचन न होना, पेट में भारीपन, गैस एवं असहजता प्रमुख लक्षण होते हैं। अम्लपित्त में पेट में जलन, खट्टी डकार, उल्टी की प्रवृत्ति एवं सीने में जलन देखी जाती है। अल्सर में पेट या ग्रहणी की भीतरी परत में घाव बन जाते हैं, जिससे तीव्र दर्द, जलन एवं रक्तस्राव की संभावना रहती है। इरिटेबल बाउल सिंड्रोम एक कार्यात्मक विकार है, जिसमें दस्त, कब्ज, पेट दर्द एवं मानसिक तनाव से लक्षणों की वृद्धि होती है। इन रोगों के प्रमुख कारणों में असंतुलित आहार, अत्यधिक तला-भुना एवं मसालेदार भोजन, अधिक चाय-कॉफी का सेवन, धूम्रपान, शराब, मानसिक तनाव, चिंता एवं शारीरिक निष्क्रियता शामिल हैं। निदान के लिए रोगी के लक्षणों का अध्ययन, चिकित्सकीय परीक्षण तथा आवश्यकता अनुसार एंडोस्कोपी, रक्त एवं मल परीक्षण किए जाते हैं। योग चिकित्सा इन विकारों के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। योग द्वारा मानसिक शांति, पाचन अग्नि का संतुलन एवं तंत्रिका तंत्र का सुदृढ़ीकरण होता है। पवनमुक्तासन, वज्रासन, भुजंगासन जैसे आसन पाचन क्रिया को सुधारते हैं। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी एवं शीतकारी प्राणायाम अम्लता एवं तनाव को कम करते हैं। ध्यान एवं योग निद्रा मानसिक संतुलन प्रदान करते हैं। इस प्रकार योग चिकित्सा प्राकृतिक एवं सुरक्षित उपाय के रूप में पाचन तंत्र के रोगों में अत्यंत लाभकारी सिद्ध होती है।

8.14 अभ्यास प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

- अपच और अजीर्ण में क्या अंतर है?
- अम्लपित्त का सामान्य लक्षण लिखिए।
- पेटिक अल्सर के कारण संक्षेप में बताइए।
- IBS का मनोवैज्ञानिक संबंध समझाइए।
- योग उपचार का पाचन तंत्र पर क्या प्रभाव है?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- अम्लपित्त के कारण, लक्षण, रोग-निर्भर परिणाम और उपचार विस्तार से वर्णन करें।
- पाचन विकारों में तनाव की भूमिका एवं योगिक तनाव प्रबंधन तकनीकों की उपयोगिता समझाएँ।

- IBS के नैदानिक व रोग-व्यवहारिक पहलुओं पर चर्चा करें।
- पेट्टिक अल्सर के बनने की प्रक्रिया एवं आधुनिक व योगिक उपचार दृष्टिकोण का तुलनात्मक अध्ययन लिखें।
- अपच, अजीर्ण व अम्लपित्त के समग्र उपचार में संतुलित आहार, जीवनशैली सुधार एवं प्राणायाम के महत्व का विश्लेषण प्रस्तुत करें।

8.15 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ योग चिकित्सा—स्वामी कुशलानंद
- ❖ हठयोग प्रदीपिका—स्वामी स्वात्माराम
- ❖ आधुनिक आहार—विज्ञान —डॉ. ए. भार्गव
- ❖ मेडिकल गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी—शर्मा और पांडेय
- ❖ आयुर्वेद सिद्धांत और चिकित्सा — वाग्भट्ट
- ❖ Integrated approach for Yoga Therapy – Dr- Nagendra
- ❖ Digestive Disorders and Yoga – Dr- Shirley Telles

इकाई की रूपरेखा

- 9.0 उद्देश्य
- 9.1 प्रस्तावना
- 9.2 पीलिया
 - 9.2.1 पीलिया के कारण
 - 9.2.2 पीलिया के लक्षण
 - 9.2.3 पीलिया से निदान
- 9.3 पीलिया का योगिक उपचार
 - 9.3.1 षट्कर्म
 - 9.3.2 प्राणायाम
 - 9.3.3 मुद्रा
 - 9.3.4 बंध
- 9.4 कोलाइटिस
 - 9.4.1 कोलाइटिस के कारण
 - 9.4.2 कोलाइटिस के लक्षण
 - 9.4.3 कोलाइटिस के निदान
- 9.5 कोलाइटिस के प्रकार
 - 9.5.1 अल्सरेटिव कोलाइटिस
 - 9.5.2 संक्रमणजन्य कोलाइटिस
 - 9.5.3 स्यूडोमेम्ब्रेनस कोलाइटिस
 - 9.5.4 इस्कीमिक कोलाइटिस
- 9.6 कोलाइटिस का योगिक उपचार
 - 9.6.1 षट्कर्म
 - 9.6.2 प्राणायाम
 - 9.6.3 आसन
 - 9.6.4 मुद्रा
 - 9.6.5 बंध
- 9.7 बवासीर
 - 9.7.1 बवासीर के कारण
 - 9.7.2 बवासीर के लक्षण

- 9.7.3 बवासीर के निदान
- 9.8 बवासीर का योगिक उपचार
 - 9.8.1 षट्कर्म
 - 9.8.2 प्राणायाम
 - 9.8.3 आसन
 - 9.8.4 ध्यान
 - 9.8.5 मुद्रा
- 9.9 सारांश
- 9.10 अभ्यास प्रश्न
- 9.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

9.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन करने के उपरांत शिक्षार्थी निम्न बिन्दुओं को जान सकेंगे :

- पीलिया, कोलाइटिस एवं बवासीर की स्पष्ट अवधारणा समझ सकेंगे।
- इन रोगों के कारणों, लक्षणों एवं रोग-विकास प्रक्रिया को जान सकेंगे।
- पाचन तंत्र से संबंधित रोगों में जीवनशैली की भूमिका को समझ सकेंगे।
- आधुनिक चिकित्सा एवं योगिक दृष्टिकोण के बीच अंतर स्पष्ट कर सकेंगे।
- योग, आहार एवं दिनचर्या के माध्यम से रोग-नियंत्रण के उपाय जान सकेंगे।

9.1 प्रस्तावना

मानव शरीर का पाचन तंत्र स्वास्थ्य की आधारशिला माना जाता है। यकृत, आंतें एवं मलद्वार से संबंधित रोग न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और सामाजिक जीवन को भी प्रभावित करते हैं। पीलिया, कोलाइटिस एवं बवासीर ऐसे ही प्रमुख रोग हैं, जिनका सीधा संबंध पाचन, आहार-विहार एवं जीवनशैली से होता है। पीलिया में यकृत की कार्यक्षमता प्रभावित होती है, जिससे रक्त में बिलिरुबिन की मात्रा बढ़ जाती है। कोलाइटिस में बड़ी आंत में सूजन उत्पन्न होती है, जो दीर्घकालीन होने पर गंभीर समस्या का रूप ले सकती है। वहीं बवासीर मलद्वार की शिराओं में सूजन एवं दर्द के कारण व्यक्ति को अत्यधिक कष्ट देती है।

आधुनिक युग में असंतुलित भोजन, तनाव, अनियमित दिनचर्या एवं शारीरिक श्रम की कमी के कारण ये रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। योग एक समग्र चिकित्सा पद्धति है, जो शरीर, मन एवं जीवनशैली में संतुलन स्थापित करती है। यह इकाई विद्यार्थियों को इन रोगों की वैज्ञानिक समझ प्रदान करने के साथ-साथ योगिक दृष्टिकोण से रोग-नियंत्रण एवं स्वास्थ्य-संरक्षण की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करती है।

9.2 पीलिया

पीलिया कोई अलग बीमारी नहीं होती, बल्कि यह शरीर में होने वाली एक अवस्था या संकेत है। जब शरीर के अंदर कोई गड़बड़ी होती है, खासकर लीवर (यकृत) से जुड़ी, तब पीलिया दिखाई देता है। इस अवस्था में व्यक्ति की आँखों का सफेद भाग, त्वचा और कभी-कभी नाखून व पेशाब का रंग पीला पड़ने लगता है।

हमारे शरीर में खून की लाल कोशिकाएँ समय-समय पर टूटती रहती हैं। जब ये कोशिकाएँ टूटती हैं, तो उनसे एक पीले रंग का पदार्थ बनता है, जिसे बिलीरुबिन कहा जाता है। यह बिलीरुबिन सामान्य रूप से खून के माध्यम से लीवर तक पहुँचता है। लीवर का काम होता है इस बिलीरुबिन को साफ करना और पित्त के साथ आंतों के रास्ते शरीर से बाहर निकाल देना।

लेकिन जब किसी कारण से लीवर कमजोर हो जाता है, सूज जाता है या ठीक से काम नहीं कर पाता, तब वह बिलीरुबिन को पूरी तरह साफ नहीं कर पाता। ऐसी स्थिति में बिलीरुबिन खून में जमा होने लगता है। जब खून में इसकी मात्रा ज्यादा बढ़ जाती है, तब उसका असर शरीर के बाहर दिखाई देने लगता है और व्यक्ति को पीलिया हो जाता है।

कई बार लीवर तो ठीक होता है, लेकिन पित्त की नली में रुकावट आ जाती है। ऐसी स्थिति में भी बिलीरुबिन बाहर नहीं निकल पाता और शरीर में जमा होकर पीलिया पैदा करता है। कुछ मामलों में खून की कोशिकाएँ बहुत तेजी से टूटने लगती हैं, जिससे बिलीरुबिन अधिक मात्रा में बनता है और लीवर उस पर नियंत्रण नहीं रख पाता। तब भी पीलिया हो सकता है।

पीलिया में व्यक्ति को केवल रंग में बदलाव ही नहीं दिखता, बल्कि शरीर में कमजोरी, थकान, भूख की कमी और भारीपन भी महसूस होने लगता है। इसका कारण यह है कि लीवर पाचन और शरीर की सफाई में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब लीवर प्रभावित होता है, तो पूरे शरीर की कार्यप्रणाली पर असर पड़ता है।

सरल शब्दों में कहा जाए तो पीलिया लीवर की खराबी या पित्त के प्रवाह में रुकावट का बाहरी संकेत है। यह हमें बताता है कि शरीर के अंदर कुछ ठीक नहीं चल रहा है, खासकर यकृत से जुड़ी प्रक्रिया में। समय रहते पहचान और सही देखभाल से पीलिया को नियंत्रित किया जा सकता है और लीवर को दोबारा स्वस्थ बनाया जा सकता है।

9.2.1 पीलिया के कारण

पीलिया होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। ये सभी कारण किसी न किसी रूप में लीवर (यकृत), पित्त (बाइल) या खून की प्रक्रिया से जुड़े होते हैं। जब इन प्रक्रियाओं में गड़बड़ी होती है, तो शरीर में बिलीरुबिन बढ़ने लगता है और पीलिया दिखाई देता है।

➤ लीवर की कमजोरी

लीवर हमारे शरीर का एक बहुत ही महत्वपूर्ण अंग है। इसका काम खून को साफ करना, विषैले पदार्थों को बाहर निकालना और पाचन में मदद करना होता है। जब लीवर कमजोर हो जाता है, तो वह अपना काम सही तरीके से नहीं कर पाता।

गलत खान-पान, जैसे

- ज्यादा तला-भुना और मसालेदार भोजन
- बहुत अधिक तेल और जंक फूड
- शराब का सेवन
- बिना डॉक्टर की सलाह के दवाओं का लंबे समय तक उपयोग

इन सभी कारणों से लीवर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। धीरे-धीरे लीवर थकने लगता है और बिलीरुबिन को ठीक से साफ नहीं कर पाता। परिणामस्वरूप यह पदार्थ खून में जमा होने लगता है और पीलिया हो जाता है।

➤ हेपेटाइटिस (लीवर में सूजन)

हेपेटाइटिस का अर्थ है लीवर में सूजन आ जाना। यह सूजन अक्सर वायरल संक्रमण के कारण होती है। जब वायरस लीवर पर हमला करता है, तो लीवर की कोशिकाएँ सूज जाती हैं और उसका काम प्रभावित हो जाता है।

सूजन के कारण

- लीवर बिलीरुबिन को सही से नहीं छान पाता
- पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है
- शरीर में थकान और कमजोरी बढ़ जाती है

ऐसी स्थिति में बिलीरुबिन खून में बढ़ जाता है और आंखों व त्वचा पर पीलापन दिखने लगता है। वायरल हेपेटाइटिस पीलिया का एक आम कारण माना जाता है।

➤ पित्त नली में रुकावट

लीवर द्वारा बनाया गया पित्त एक नली के माध्यम से आंतों तक पहुँचता है। इसी पित्त के साथ बिलीरुबिन भी शरीर से बाहर निकलता है।

अगर किसी कारण से पित्त नली में रुकावट आ जाए, तो यह प्रक्रिया रुक जाती है।

- रुकावट के कारण हो सकते हैं
- पित्त की पथरी
- सूजन
- संक्रमण

जब पित्त बाहर नहीं निकल पाता, तो बिलीरुबिन शरीर में जमा होने लगता है। इससे पीलिया हो जाता है, चाहे लीवर पूरी तरह खराब न भी हो। इस स्थिति में अक्सर पेशाब गहरा पीला और मल का रंग हल्का दिखाई देता है।

➤ खून की अधिक टूट-फूट

हमारे शरीर में लाल रक्त कणिकाएँ (RBC) समय-समय पर टूटती रहती हैं। इनके टूटने से ही बिलीरुबिन बनता है। सामान्य स्थिति में लीवर इस बिलीरुबिन को संभाल लेता है।

लेकिन कुछ परिस्थितियों में

- लाल रक्त कणिकाएँ बहुत तेजी से टूटने लगती हैं
- बिलीरुबिन सामान्य से अधिक बनने लगता है

ऐसे में लीवर पर अतिरिक्त बोझ पड़ता है। लीवर चाहकर भी इतना ज्यादा बिलीरुबिन साफ नहीं कर पाता, और परिणामस्वरूप पीलिया हो जाता है। यह कारण कम देखने को मिलता है, लेकिन फिर भी महत्वपूर्ण है।

➤ दूषित भोजन और गंदा पानी

दूषित भोजन और गंदा पानी पीलिया का एक बहुत बड़ा कारण है, खासकर भारत जैसे देशों में।

गंदे पानी और खराब भोजन से

- वायरस और बैक्टीरिया शरीर में प्रवेश कर जाते हैं
- ये लीवर में संक्रमण फैला देते हैं
- लीवर कमजोर होकर सूज जाता है

इस संक्रमण के कारण लीवर बिलिरुबिन को सही से बाहर नहीं निकाल पाता और पीलिया हो जाता है। इसलिए स्वच्छ भोजन और साफ पानी पीलिया से बचाव के लिए बहुत जरूरी है।

सरल शब्दों में कहा जाए तो पीलिया के कारण सीधे या परोक्ष रूप से लीवर की खराबी, पित्त के प्रवाह में रुकावट या खून की असामान्य प्रक्रिया से जुड़े होते हैं। गलत खान-पान, संक्रमण, गंदा पानी और जीवनशैली की लापरवाही पीलिया को जन्म दे सकती है। यदि इन कारणों को समय रहते समझ लिया जाए और सावधानी बरती जाए, तो पीलिया से बचाव और नियंत्रण संभव है।

9.2.2 पीलिया के लक्षण

पीलिया के लक्षण व्यक्ति के शरीर, रोग की गंभीरता और कारण के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। कुछ लोगों में ये लक्षण धीरे-धीरे दिखाई देते हैं, जबकि कुछ में अचानक स्पष्ट रूप से नजर आने लगते हैं। पीलिया के लक्षण मुख्य रूप से लीवर की कार्यक्षमता बिगड़ने के कारण उत्पन्न होते हैं।

- **आंखों और त्वचा का पीला पड़ना**

पीलिया का सबसे पहला और प्रमुख लक्षण आंखों का सफेद भाग पीला होना है। इसके बाद धीरे-धीरे त्वचा का रंग भी पीला पड़ने लगता है।

यह इसलिए होता है क्योंकि शरीर में बिलिरुबिन की मात्रा बढ़ जाती है, जो खून के साथ पूरे शरीर में फैल जाता है। यह लक्षण पीलिया की पहचान का सबसे आसान तरीका माना जाता है।

- **पेशाब का गहरा पीला या भूरा रंग**

पीलिया में रोगी का पेशाब सामान्य से अधिक गहरा पीला या भूरा दिखाई देने लगता है।

इसका कारण यह है कि अतिरिक्त बिलिरुबिन पेशाब के माध्यम से बाहर निकलने लगता है। कई बार रोगी को कम पानी पीने पर भी पेशाब बहुत गहरा लगता है, जो लीवर की समस्या का संकेत हो सकता है।

- **मल का रंग हल्का होना**

सामान्य अवस्था में मल का रंग भूरा होता है, लेकिन पीलिया में मल का रंग हल्का या मिट्टी जैसा हो सकता है ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पित्त आंतों तक ठीक से नहीं पहुँच पाता। पित्त ही मल को उसका सामान्य रंग देता है। जब पित्त का प्रवाह रुक जाता है, तो मल का रंग बदल जाता है।

- **भूख कम लगना**

पीलिया में लीवर कमजोर हो जाता है, जिससे पाचन क्रिया प्रभावित होती है।

रोगी को भोजन करने की इच्छा कम हो जाती है। थोड़ी मात्रा में खाने पर भी पेट भरा-भरा लगता है। लंबे समय तक भूख न लगने से शरीर कमजोर होने लगता है।

- **थकान और कमजोरी**

लगातार थकान महसूस होना पीलिया का एक सामान्य लक्षण है।

रोगी बिना ज्यादा काम किए भी कमजोर और सुस्त महसूस करता है। इसका कारण यह है कि लीवर सही ढंग से पोषक तत्वों को संसाधित नहीं कर पाता, जिससे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिलती।

- **मतली, उलटी या पेट में भारीपन**

पीलिया में कई रोगियों को मतली, उलटी या पेट में भारीपन महसूस होता है।

खाना खाने के बाद जी मिचलाना, उलटी जैसा मन होना या पेट में दबाव महसूस होना आम बात है। यह सब लीवर और पाचन तंत्र की कमजोरी के कारण होता है।

- **दाहिनी ओर ऊपर पेट में दर्द**

लीवर शरीर के दाहिने ऊपरी पेट में स्थित होता है।

जब लीवर में सूजन या संक्रमण होता है, तो उस हिस्से में दर्द या भारीपन महसूस हो सकता है। यह दर्द हल्का भी हो सकता है और कभी-कभी तेज भी हो सकता है।

- **कभी-कभी बुखार**

कुछ प्रकार के पीलिया, विशेषकर संक्रमण या वायरल कारणों से होने वाले पीलिया में बुखार भी आ सकता है। यह बुखार हल्का या तेज हो सकता है और इसके साथ ठंड लगना या शरीर टूटना भी महसूस हो सकता है।

9.2.3 पीलिया से निदान

पीलिया में जीवनशैली सुधार बहुत जरूरी है समय पर सोना और उठनासात्विक और हल्का भोजनपर्याप्त पानी पीनागुस्सा, चिंता और तनाव से दूरीहल्की सैर और पर्याप्त विश्राम

पीलिया के उपचार में योगिक उपचार बहुत जरूरी है। दवा, सही आहार, योग, प्राणायाम और ध्यान—ये सभी मिलकर लीवर को ठीक करने में सहायता करते हैं। यदि रोगी संयमित जीवनशैली अपनाए और धैर्य रखे, तो पीलिया से पूरी तरह स्वस्थ होना संभव है।

9.3 पीलिया का योगिक उपचार

9.3.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की अंदरूनी सफाई के लिए किए जाते हैं। इन्हें हमेशा योग्य योग—गुरु की देखरेख में ही करना चाहिए।

- **लघु शंखप्रक्षालन**में पानी और विशेष आसनों के माध्यम से आंतों की सफाई की जाती है।

आंतों में जमी गंदगी निकलती है, पाचन तंत्र साफ होता है, लीवर पर दबाव कम होता है, पीलिया में यह लीवर को सहारा देने में मदद करता है।

- **कुंजल क्रिया**से पेट की ऊपरी सफाई होती है, पेट की गंदगी बाहर निकलती है, अम्लता कम होती है, पाचन सुधरता है। इसका सकारात्मक असर लीवर पर भी पड़ता है।

9.3.2 प्राणायाम

प्राणायाम से श्वास और मन दोनों नियंत्रित होते हैं।

- **अनुलोम—विलोमप्राणायाम** मन को शांत करता है। तनाव कम होता है शरीर में ऑक्सीजन का संतुलन बनता है लीवर को ठीक से काम करने में मदद मिलती है।

- **शीतली और शीतकारीप्राणायामों** से शरीर की गर्मी कम होती है। पीलिया में लीवर में सूजन और गर्मी रहती है, ऐसे में ये बहुत लाभ देते हैं।
- **भ्रामरीप्राणायाम** से मन शांत होता है, नींद अच्छी आती है, रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है, शांत मन से शरीर जल्दी ठीक होता है।

9.3.3 मुद्रा

- **विपरीतकरणी मुद्रा**से पेट और लीवर में रक्त संचार बढ़ता है। अच्छा रक्त संचार लीवर की कार्यक्षमता को सुधारता है।
- **योग मुद्रा**में पेट पर हल्का दबाव पड़ता है। इससे लीवर सक्रिय होता है, पाचन सुधरता है, सूजन कम होने में मदद मिलती है।

9.3.4 बंध

- **मूलबंध**से निचले पेट के अंग मजबूत होते हैं। इससे शरीर की ऊर्जा सही दिशा में प्रवाहित होती है और लीवर को सहारा मिलता है।

9.4 कोलाइटिस

कोलाइटिस एक पाचन तंत्र से जुड़ी बीमारी है, जिसमें हमारी बड़ी आंत में सूजन या जलन हो जाती है। बड़ी आंत का काम भोजन से पानी को सोखना और मल को सही रूप में बाहर निकालना होता है। जब इस अंग में सूजन आ जाती है, तो यह अपना काम ठीक से नहीं कर पाती। इसी कारण व्यक्ति को पेट से जुड़ी कई परेशानियाँ होने लगती हैं। इस रोग में सबसे आम समस्या पेट दर्द की होती है। यह दर्द कभी हल्का होता है और कभी बहुत तेज भी हो सकता है। इसके साथ-साथ रोगी को बार-बार दस्त लगते हैं, जिससे शरीर कमजोर होने लगता है। कई बार दस्त के साथ खून या म्यूकस भी आ सकता है, जो इस बीमारी को गंभीर बना देता है। लंबे समय तक यह समस्या रहने पर शरीर में पानी और खून की कमी हो सकती है, जिससे थकान, चक्कर और कमजोरी महसूस होती है।

9.4.1 कोलाइटिस के कारण

कोलाइटिस होने के पीछे केवल एक कारण नहीं होता, बल्कि कई छोटे-बड़े कारण मिलकर इस रोग को जन्म देते हैं। ये कारण शरीर, मन और जीवनशैली तीनों से जुड़े हो सकते हैं। नीचे कोलाइटिस के प्रमुख कारणों को विस्तार से समझाया गया है।

- **मानसिक तनाव और चिंता**—आज के समय में मानसिक तनाव कोलाइटिस का एक बहुत बड़ा कारण माना जाता है। जब व्यक्ति लगातार चिंता, डर, गुस्सा या तनाव में रहता है, तो उसका सीधा असर पाचन तंत्र पर पड़ता है। तनाव के कारण आंतों की गतिविधि असंतुलित हो जाती है। इससे पाचन कमजोर पड़ता है और बड़ी आंत में सूजन आने लगती है। जो लोग हर समय जल्दी, टेंशन या भावनात्मक दबाव में रहते हैं, उनमें कोलाइटिस की संभावना अधिक होती है।
- **असंतुलित भोजन और गलत खान-पान**—गलत भोजन की आदतें कोलाइटिस का मुख्य कारण बन सकती हैं। अधिक मसालेदार, तला-भुना, जंक फूड, बासी खाना, फास्ट फूड और बहुत ठंडा या बहुत गरम भोजन पाचन तंत्र को नुकसान पहुँचाता है। जब भोजन समय पर नहीं किया जाता या बार-बार बाहर का

खाना खाया जाता है, तो बड़ी आंत पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इससे आंत की अंदरूनी परत कमजोर हो जाती है और सूजन पैदा हो सकती है।

- **पाचन शक्ति का कमजोर होना**—अगर व्यक्ति की पाचन शक्ति कमजोर हो, तो भोजन सही तरीके से नहीं पच पाता। अधपचा भोजन आंतों में जाकर सड़ने लगता है, जिससे गैस, जलन और सूजन उत्पन्न होती है। लंबे समय तक खराब पाचन रहने से बड़ी आंत की कार्यक्षमता घट जाती है और कोलाइटिस जैसी समस्या विकसित हो सकती है। अनियमित दिनचर्या और देर रात खाना भी पाचन को कमजोर करता है।
- **शारीरिक श्रम या व्यायाम की कमी**—जो लोग दिनभर बैठे रहते हैं और शारीरिक गतिविधि या व्यायाम नहीं करते, उनमें कोलाइटिस का खतरा बढ़ जाता है। शरीर को जब नियमित रूप से चलाया नहीं जाता, तो आंतों की गति भी धीमी हो जाती है। व्यायाम की कमी से मल आंतों में अधिक समय तक रुका रहता है, जिससे सूजन और संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है। हल्का योग, टहलना और प्राणायाम न करने से पाचन तंत्र सुस्त हो जाता है।
- **संक्रमण या लंबे समय तक दवाओं का सेवन**—कभी-कभी बैक्टीरिया, वायरस या परजीवी दूषित भोजन या पानी के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ये जीवाणु बड़ी आंत में संक्रमण पैदा करते हैं, जिससे कोलाइटिस हो सकता है। इसके अलावा, लंबे समय तक एंटीबायोटिक या अन्य तेज दवाओं का सेवन करने से आंतों के अच्छे बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। इससे आंतों का संतुलन बिगड़ जाता है और सूजन की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

9.4.2 कोलाइटिस के लक्षण

कोलाइटिस होने पर शरीर में कई प्रकार के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। ये लक्षण धीरे-धीरे भी आ सकते हैं और कभी-कभी अचानक भी बढ़ सकते हैं। रोग की गंभीरता के अनुसार लक्षण हल्के या ज्यादा परेशान करने वाले हो सकते हैं। कोलाइटिस के लक्षण निम्नलिखित हैं:

- **बार-बार दस्त आना**—कोलाइटिस का सबसे मुख्य लक्षण बार-बार दस्त लगना है। रोगी को दिन में कई बार शौच जाना पड़ सकता है। कई बार दस्त बहुत पतले होते हैं और उन पर नियंत्रण रखना मुश्किल हो जाता है। कुछ रोगियों में दस्त के साथ खून या चिपचिपा संकेत देता है। यह स्थिति व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से परेशान कर देती है।
- **पेट में दर्द और ऐंठन**—कोलाइटिस में पेट के निचले हिस्से में दर्द, मरोड़ और ऐंठन महसूस होती है। यह दर्द कभी हल्का होता है और कभी तेज हो सकता है। कई बार पेट दबाने पर या खाना खाने के बाद दर्द बढ़ जाता है। कुछ लोगों को शौच से पहले ज्यादा दर्द होता है और शौच के बाद थोड़ी राहत मिलती है। लगातार पेट दर्द रहने से व्यक्ति की दिनचर्या प्रभावित होने लगती है।
- **दुर्गंधयुक्त मल**—इस रोग में मल से तेज और असामान्य बदबू आने लगती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बड़ी आंत में सूजन और संक्रमण के कारण भोजन पूरी तरह नहीं पच पाता। आंतों में खराब बैक्टीरिया बढ़ जाते हैं, जिससे मल की गंध ज्यादा खराब हो जाती है। यह लक्षण संक्रमण या आंतों की गड़बड़ी की ओर संकेत करता है।

- **कमजोरी, थकान और वजन कम होना**—लगातार दस्त और खराब पाचन के कारण शरीर को आवश्यक पोषक तत्व ठीक से नहीं मिल पाते। इसके कारण रोगी को हमेशा थकान, कमजोरी और सुस्ती महसूस होती है। काम करने की क्षमता कम हो जाती है। कई रोगियों का वजन धीरे-धीरे कम होने लगता है, क्योंकि शरीर भोजन का पूरा लाभ नहीं उठा पाता।
- **लंबे समय तक रोग रहने पर खून की कमी (एनीमिया)**—यदि कोलाइटिस लंबे समय तक बना रहे और दस्त के साथ खून आता रहे, तो शरीर में खून की कमी हो सकती है, जिसे एनीमिया कहते हैं। ऐसे में व्यक्ति को चक्कर आना, सांस फूलना, चेहरे पर पीलापन और अत्यधिक कमजोरी महसूस हो सकती है। यह स्थिति खासकर तब होती है जब रोग का समय पर उपचार न किया जाए।

9.4.3 कोलाइटिस के निदान

कोलाइटिस में बड़ी आंत में सूजन होती है, इसलिए सबसे पहले जिस चीज़ पर ध्यान देना जरूरी होता है, वह है भोजन। गलत और भारी भोजन आंतों की सूजन को और बढ़ा देता है, जबकि हल्का, साफ और सुपाच्य आहार आंतों को आराम देता है। योगिक दृष्टिकोण में माना जाता है कि सही आहार से ही आधा रोग ठीक हो सकता है। रोगी को उबली हुई और हल्की सब्जियाँ खानी चाहिए।

9.5 कोलाइटिस के प्रकार

कोलाइटिस एक ही प्रकार की बीमारी नहीं है, बल्कि इसके अलग-अलग रूप होते हैं। हर प्रकार के कोलाइटिस का कारण, प्रभाव और गंभीरता अलग-अलग हो सकती है।

9.5.1 अल्सरेटिव कोलाइटिस

अल्सरेटिव कोलाइटिस एक लंबे समय तक चलने वाला रोग है। इसमें बड़ी आंत की अंदरूनी परत में धीरे-धीरे सूजन आने लगती है। यह सूजन आमतौर पर मलाशय (रेक्टम) से शुरू होती है और समय के साथ बड़ी आंत के अन्य हिस्सों में फैल सकती है। इस रोग में आंत की भीतरी दीवार पर घाव या छाले (अल्सर) बन जाते हैं। इन घावों के कारण रोगी को बार-बार दस्त, पेट में जलन, दर्द और कई बार मल के साथ खून आने की समस्या होती है। यह बीमारी अक्सर बार-बार उभरने वाली होती है, यानी कुछ समय ठीक रहने के बाद फिर से परेशानी शुरू हो सकती है।

9.5.2 संक्रमणजन्य कोलाइटिस

संक्रमणजन्य कोलाइटिस तब होता है जब हानिकारक बैक्टीरिया, वायरस या परजीवी शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। यह संक्रमण अधिकतर दूषित भोजन या गंदा पानी पीने से फैलता है।

इस प्रकार के कोलाइटिस में बड़ी आंत में अचानक सूजन आ जाती है। इसके लक्षण अचानक शुरू होते हैं, जैसे तेज दस्त, पेट दर्द, उलटी, बुखार और कमजोरी। यदि समय पर इलाज न किया जाए, तो शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) हो सकती है। अच्छी बात यह है कि संक्रमणजन्य कोलाइटिस अक्सर इलाज से ठीक हो सकता है, बशर्ते रोगी साफ-सफाई का ध्यान रखे और सही दवाएँ ले। स्वच्छ भोजन और शुद्ध पानी इसका सबसे अच्छा बचाव है।

9.5.3 स्यूडोमेम्ब्रेनस कोलाइटिस

स्यूडोमेम्ब्रेनस कोलाइटिस का एक विशेष और गंभीर प्रकार है। यह तब होता है जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक या अधिक मात्रा में एंटीबायोटिक दवाओं का सेवन करता है। इन दवाओं से आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। अच्छे बैक्टीरिया खत्म होने पर क्लॉस्ट्रिडियम नाम का हानिकारक जीवाणु तेजी से बढ़ने लगता है। यह जीवाणु विषैला पदार्थ (टॉक्सिन) बनाता है, जो बड़ी आंत की अंदरूनी परत को नुकसान पहुँचाता है। इससे आंत में सूजन, दस्त और तेज बदबूदार मल की समस्या हो जाती है। इस रोग में दस्त बहुत ज्यादा और गंभीर हो सकते हैं। अगर समय पर सही इलाज न मिले, तो यह स्थिति खतरनाक भी हो सकती है। इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के दवाइयों का सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है।

9.5.4 इस्कीमिक कोलाइटिस

इस्कीमिक कोलाइटिस तब होता है जब किसी कारण से बड़ी आंत में खून की आपूर्ति कम हो जाती है। खून की कमी के कारण आंत की कोशिकाओं को पूरा पोषण और ऑक्सीजन नहीं मिल पाता, जिससे सूजन और दर्द होने लगता है। यह स्थिति कई कारणों से उत्पन्न हो सकती है, जैसे

मधुमेह (डायबिटीज), शरीर में पानी की कमी (निर्जलीकरण), रक्त का अधिक गाढ़ा हो जाना, रक्त नलिकाओं में रुकावट या संकुचन। इस प्रकार के कोलाइटिस में अचानक पेट दर्द, दस्त और कभी-कभी खून आना शामिल हो सकता है। यह समस्या अधिकतर बुजुर्ग लोगों में देखी जाती है, लेकिन अन्य लोगों में भी हो सकती है।

9.6 कोलाइटिस में योगिक उपचार

कोलाइटिस में बड़ी आंत कमजोर और सूजनग्रस्त हो जाती है। ऐसी स्थिति में बहुत कठिन व्यायाम या भारी शारीरिक मेहनत नुकसान पहुँचा सकती है। इसलिए योग में सलाह दी जाती है कि रोगी सरल और हल्के आसनो से शुरुआत करे और धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाए। योगासन शरीर के आंतरिक अंगों पर सीधा प्रभाव डालते हैं और पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में सहायता करते हैं।

9.6.1 षट्कर्म

षट्कर्म योग की वे शुद्धि विधियाँ हैं, जिनका उद्देश्य शरीर के अंदर जमी गंदगी और विषैले तत्वों को बाहर निकालना होता है। कोलाइटिस में इनका अभ्यास केवल योग्य गुरु के मार्गदर्शन में करना चाहिए।

- **लघु शंख प्रक्षालन**—इस क्रिया में गुनगुना नमक मिला पानी पीकर कुछ विशेष आसनो का अभ्यास किया जाता है। इससे आंतों की सफाई होती है। कोलाइटिस में लघु शंखप्रक्षालन से बड़ी आंत में जमा मल, विषैले पदार्थ और गैस बाहर निकलने में मदद मिलती है। इससे पाचन तंत्र हल्का महसूस करता है और सूजन में धीरे-धीरे कमी आ सकती है।
- **कुंजल क्रिया**—में नमक मिला गुनगुना पानी पीकर उसे बाहर निकाला जाता है। कुंजल क्रिया से पेट और पाचन तंत्र की ऊपरी सफाई होती है। इससे अम्लता, उलझन और पेट की जलन कम होती है, जिसका सकारात्मक प्रभाव बड़ी आंत पर भी पड़ता है। महत्वपूर्ण षट्कर्म का अभ्यास स्वयं से नहीं करना चाहिए।

9.6.2 प्राणायाम

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की विधि है। कोलाइटिस में प्राणायाम बहुत उपयोगी होते हैं, क्योंकि यह तनाव कम करते हैं और पाचन तंत्र को शांत रखते हैं।

- **शीतली और शीतकारी प्राणायाम**—से शरीर में ठंडक उत्पन्न होती है। कोलाइटिस में आंतों में जलन और गर्मी रहती है। शीतली और शीतकारी प्राणायाम इस जलन को शांत करते हैं, पेट को ठंडक देते हैं और मन को आराम पहुँचाते हैं।
- **नाड़ी शोधन प्राणायाम**—में बारी-बारी से दोनों नासिकाओं से श्वास ली और छोड़ी जाती है। इससे नाड़ियों में संतुलन बनता है, तनाव और चिंता कम होती है। जब मन शांत होता है, तो पाचन तंत्र भी सही ढंग से कार्य करने लगता है, जिससे कोलाइटिस के लक्षणों में सुधार आता है।
- **उज्जायी प्राणायाम**—में गले से हल्की ध्वनि के साथ श्वास ली जाती है। यह प्राणायाम पाचन अग्नि को संतुलित करता है, जिससे भोजन सही ढंग से पचता है। कोलाइटिस में यह आंतों को मजबूत बनाने में सहायक होता है।
- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम**—यह सबसे सरल और प्रभावी प्राणायाम है। इससे मानसिक तनाव कम होता है, मन स्थिर होता है और शरीर में ऊर्जा का संतुलन बनता है। नियमित अभ्यास से कोलाइटिस के दौरे कम हो सकते हैं।

9.6.3 आसन

योगासन का मुख्य उद्देश्य आंतों में रक्त संचार बढ़ाना, पाचन शक्ति सुधारना और पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करना होता है। नियमित और सही तरीके से किए गए आसन कोलाइटिस के लक्षणों को कम करने में सहायक होते हैं।

- **ताड़ासन**—एक बहुत ही सरल लेकिन प्रभावशाली आसन है। इस आसन में शरीर को सीधा खड़ा करके ऊपर की ओर खिंचाव दिया जाता है ताड़ासन करने से शरीर की मुद्रा सुधरती है और रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। जब शरीर सीधा रहता है, तो पेट के अंगों पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता। इससे पाचन तंत्र को सही तरीके से काम करने में मदद मिलती है। कोलाइटिस के रोगी के लिए यह आसन इसलिए लाभकारी है क्योंकि यह आंतों की कार्यक्षमता को धीरे-धीरे बढ़ाता है और शरीर में हल्कापन लाता है।
- **तिर्यक ताड़ासन**—ताड़ासन का ही एक रूप है, जिसमें शरीर को दाएँ-बाएँ झुकाया जाता है। इस आसन से पेट और कमर के हिस्से में हल्का खिंचाव आता है। यह खिंचाव आंतों की हल्की मालिश करता है, जिससे उनमें जमी हुई गैस और रुकावट कम होती है। कोलाइटिस में अक्सर गैस, मरोड़ और पेट भारी रहने की शिकायत होती है। तिर्यक ताड़ासन इन समस्याओं को कम करने में सहायक होता है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है।
- **कटिचक्रासन**—में शरीर को कमर से दाएँ-बाएँ घुमाया जाता है। यह आसन पेट और आंतों के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है। इस आसन से आंतों की अच्छी मालिश होती है, जिससे उनमें जमा गंदगी बाहर निकलने में मदद मिलती है। यह पाचन रसों के स्राव को भी संतुलित करता है। कोलाइटिस के रोगियों में कटिचक्रासन करने से कब्ज, गैस और पेट दर्द में राहत मिल सकती है। यह आसन आंतों की सुस्ती को दूर करता है और उन्हें सक्रिय बनाता है।

- **भुजंगासन**—में शरीर को आगे की ओर झुकाकर छाती को ऊपर उठाया जाता है। यह आसन पेट के अंगों पर सकारात्मक दबाव डालता है, जिससे पाचन तंत्र मजबूत होता है। भुजंगासन से पेट की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं और आंतों में रक्त संचार बढ़ता है। कोलाइटिस में यह आसन सूजन को कम करने और पाचन शक्ति सुधारने में सहायक माना जाता है। साथ ही यह मानसिक तनाव को भी कम करता है, जो इस रोग का एक बड़ा कारण हो सकता है।
- **शलभासन**—में पेट के बल लेटकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। यह आसन पेट, कमर और आंतों को मजबूत बनाता है। इससे पाचन अंगों को सही मात्रा में ऊर्जा मिलती है। कोलाइटिस के रोगियों के लिए शलभासन उपयोगी है क्योंकि यह आंतों की कार्यक्षमता बढ़ाता है और लंबे समय से चली आ रही पाचन समस्याओं में सुधार लाता है।
- **पवनमुक्तासन**—को पेट के रोगों के लिए सबसे लाभकारी आसनों में गिना जाता है। इस आसन में घुटनों को छाती से लगाकर पेट पर दबाव दिया जाता है। इससे आंतों में फंसी गैस बाहर निकलती है और पेट हल्का महसूस होता है। कोलाइटिस में गैस, मरोड़ और पेट दर्द आम समस्याएँ हैं। पवनमुक्तासन इन समस्याओं से राहत देने में बहुत सहायक होता है और आंतों को आराम देता है।
- **श्वासन और शवासन**—शरीर को पूर्ण विश्राम देने वाले आसन हैं। इन आसनों से शरीर और मन दोनों को गहरा आराम मिलता है। कोलाइटिस में मानसिक तनाव रोग को बढ़ा सकता है, इसलिए विश्राम बहुत जरूरी होता है। शवासन करने से शरीर की थकान दूर होती है, मन शांत होता है और पाचन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

9.6.4 मुद्रा

मुद्राएँ शरीर की ऊर्जा को सही दिशा देने का कार्य करती हैं। कोलाइटिस में कुछ मुद्राएँ विशेष रूप से लाभकारी मानी जाती हैं।

- **विपरीतकरणी मुद्रा**—में पैरों को ऊपर और सिर को नीचे रखा जाता है। इससे पेट और आंतों में रक्त संचार बेहतर होता है। यह थकान को कम करती है और पाचन अंगों को आराम देती है।
- **योग मुद्रा**—में आगे की ओर झुकाव होता है, जिससे पेट पर हल्का दबाव पड़ता है। यह दबाव आंतों की मालिश करता है और पाचन क्रिया को सुधारता है। कोलाइटिस में इससे सूजन कम होने में मदद मिलती है।
- **अश्विनी मुद्रा**—में गुदा मार्ग की मांसपेशियों को बार-बार सिकोड़कर छोड़ा जाता है। इससे बड़ी आंत की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और मल त्याग की क्रिया सुधरती है।

9.6.5 बंध

बंध शरीर की ऊर्जा को रोककर सही दिशा में प्रवाहित करने की तकनीक है।

- **मूलबंध**—में निचले भाग की मांसपेशियों को संकुचित किया जाता है यह बड़ी आंत और पाचन तंत्र को मजबूती देता है। कोलाइटिस में इससे आंतों की कार्यक्षमता में सुधार आता है।

9.7 बवासीर

बवासीर एक ऐसा रोग है, जो धीरे-धीरे शरीर में विकसित होता है और शुरू में इसका पता भी नहीं चलता। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी, गलत खान-पान और अनियमित दिनचर्या के कारण यह समस्या बहुत आम हो गई है। बवासीर मुख्य रूप से गुदा (मलद्वार) और मलाशय से जुड़ा रोग है।

जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक कब्ज से पीड़ित रहता है, तो उसका पेट साफ नहीं हो पाता। ऐसे में शौच के समय उसे बहुत जोर लगाना पड़ता है। बार-बार ऐसा करने से गुदा और मलाशय के आसपास की नाजुक नसों पर लगातार दबाव पड़ता रहता है। यह दबाव धीरे-धीरे इन नसों को कमजोर कर देता है।

कमजोर होने के कारण ये नसें फूलने लगती हैं और उनमें सूजन आ जाती है। समय के साथ यह सूजी हुई नसें छोटी-छोटी गांठों का रूप ले लेती हैं। इन्हीं गांठों को बवासीर कहा जाता है। कभी-कभी ये गांठें अंदर ही रहती हैं और कभी बाहर निकल आती हैं।

जब व्यक्ति मल त्याग करता है और ज्यादा जोर लगाता है, तो ये सूजी हुई नसें और अधिक खिंच जाती हैं। इससे दर्द, जलन और परेशानी होने लगती है। कई मामलों में इन नसों के फट जाने से खून भी निकलने लगता है। यही स्थिति **खूनीबवासीर** कहलाती है।

कुछ लोगों में खून नहीं आता, लेकिन गुदा के पास सूजन, भारीपन और दर्द बना रहता है। इसे **बादी बवासीर** कहा जाता है। दोनों ही अवस्थाओं में व्यक्ति को बैठने, चलने और शौच करने में काफी असुविधा होती है।

बवासीर केवल एक दिन में नहीं होती, बल्कि यह लंबे समय तक गलत आदतों का परिणाम होती है। जैसे-रेशेदार भोजन न करना, कम पानी पीना, देर तक बैठे रहना, मसालेदार भोजन अधिक खाना और शारीरिक श्रम की कमी। ये सभी कारण मिलकर कब्ज को जन्म देते हैं और कब्ज बवासीर की सबसे बड़ी जड़ होती है।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि बवासीर एक ऐसी समस्या है, जो पेट की गड़बड़ी से शुरू होकर गुदा की नसों को प्रभावित करती है। यदि समय रहते सही खान-पान, नियमित दिनचर्या और योग-व्यायाम अपनाया जाए, तो इस रोग से बचाव और नियंत्रण दोनों संभव हैं।

बवासीर के प्रकार

बवासीर मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है। दोनों ही प्रकार गुदा और मलाशय की नसों से जुड़े होते हैं, लेकिन इनके लक्षण और परेशानी अलग-अलग होती है। सही इलाज के लिए इन दोनों प्रकारों को समझना बहुत जरूरी है।

- **खूनी बवासीर**—वह अवस्था है, जिसमें शौच के समय खून निकलने लगता है। इस प्रकार की बवासीर में गुदा और मलाशय के अंदर मौजूद नसें बहुत अधिक कमजोर और सूजी हुई हो जाती हैं। जब व्यक्ति मल त्याग के लिए जोर लगाता है, तो ये कमजोर नसें फट जाती हैं और उनसे खून बहने लगता है। खूनी बवासीर में खून आमतौर पर ताजा लाल रंग का होता है। कई बार खून मल के साथ आता है और कई बार शौच के बाद अलग से टपकता हुआ दिखाई देता है। शुरू-शुरू में दर्द कम होता है, इसलिए कई लोग इसे गंभीर नहीं समझते, लेकिन धीरे-धीरे शरीर में कमजोरी, चक्कर और थकान महसूस होने लगती है। यदि लंबे समय तक खून निकलता रहे, तो शरीर में खून की कमी (एनीमिया) हो सकती है। इसलिए खूनी बवासीर को नजरअंदाज करना बहुत नुकसानदायक हो सकता है। सही समय पर खान-पान सुधार और उपचार जरूरी होता है।

- **बादी बवासीर** में आमतौर पर खून नहीं आता, लेकिन इसमें दर्द और तकलीफ अधिक होती है। इस प्रकार की बवासीर में गुदा के आसपास या अंदर सूजी हुई नसें गांठ का रूप ले लेती हैं। ये गांठें कभी अंदर रहती हैं और कभी बाहर निकल आती हैं।

बादी बवासीर में व्यक्ति को शौच करते समय बहुत दर्द होता है। गुदा में जलन, खुजली और भारीपन महसूस होता है। कई बार बैठने या चलने में भी परेशानी होती है। जब गांठ बाहर निकल आती है, तो कपड़ों से रगड़ लगने पर दर्द और बढ़ जाता है।

इस प्रकार की बवासीर में सूजन अधिक होती है और नसों में हवा और गैस भर जाने से दर्द बढ़ जाता है। कब्ज रहने पर स्थिति और खराब हो जाती है। बादी बवासीर धीरे-धीरे बढ़ती है और लंबे समय तक चल सकती है, यदि सही देखभाल न की जाए।

9.7.1 बवासीर के कारण

बवासीर अचानक होने वाला रोग नहीं है, बल्कि यह लंबे समय तक अपनाई गई गलत आदतों और गलत जीवनशैली का परिणाम होता है। जब पेट और पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं करता, तो गुदा की नसों पर दबाव बढ़ने लगता है और धीरे-धीरे बवासीर की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इसके प्रमुख कारण नीचे विस्तार से बताए गए हैं।

- **लंबे समय तक कब्ज रहना**—कब्ज बवासीर का सबसे बड़ा और मुख्य कारण माना जाता है। जब व्यक्ति का पेट रोज साफ नहीं होता, तो मल सख्त हो जाता है। शौच के समय उसे बाहर निकालने के लिए ज्यादाजोर लगाना पड़ता है। इस जोर से गुदा और मलाशय की नसों पर लगातार दबाव पड़ता है, जिससे वे सूज जाती हैं और बवासीर बन जाती है।
- **बिना भूख के भोजन करना**—जब व्यक्ति बिना भूख लगे ही खाना खा लेता है, तो भोजन सही तरह से पच नहीं पाता। इससे पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है और गैस, अपच व कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। यही कब्ज आगे चलकर बवासीर का कारण बनती है।
- **बार-बार और अधिक मात्रा में भोजन करना**—बार-बार खाना खाने और जरूरत से ज्यादा भोजन करने से पेट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। पाचन तंत्र को आराम नहीं मिल पाता, जिससे भोजन ठीक से नहीं पचता। इससे पेट भारी रहता है और मल त्याग में परेशानी होती है, जो बवासीर को जन्म देती है।
- **मसालेदार और तली-भुनी चीजों का अधिक सेवन**—अधिक मसालेदार, तली-भुनी और बाहर का भोजन पाचन को बिगाड़ देता है। ऐसे भोजन से आंतों में जलन होती है और मल कठोर हो जाता है। इससे शौच के समय गुदा मार्ग में जलन और चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है, जो बवासीर का कारण बनती है।
- **रेशेदार भोजन की कमी**—आहार में रेशे (फाइबर) की कमी होने से मल सख्त हो जाता है। फल, सब्जियां, साबुत अनाज और सलाद में रेशा अधिक होता है, जो मल को नरम बनाता है। रेशेदार भोजन न मिलने से कब्ज बढ़ती है और बवासीर होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

- **अधिक समय तक बैठकर काम करना**—जो लोग लंबे समय तक एक ही जगह बैठकर काम करते हैं, जैसे ऑफिस कर्मचारी या ड्राइवर, उनमें बवासीर का खतरा अधिक रहता है। लगातार बैठने से गुदा क्षेत्र की नसों पर दबाव बना रहता है और रक्त संचार प्रभावित होता है, जिससे बवासीर विकसित हो सकती है।

9.7.2 बवासीर के लक्षण

बवासीर के लक्षण रोग की अवस्था और व्यक्ति की शारीरिक स्थिति पर निर्भर करते हैं। शुरुआत में लक्षण हल्के हो सकते हैं, लेकिन समय के साथ ये गंभीर रूप ले सकते हैं। नीचे प्रमुख लक्षणों का विस्तार से वर्णन किया गया है।

- **गुदा मार्ग में जलन और खुजली**—बवासीर का सबसे सामान्य लक्षण गुदा मार्ग में जलन और खुजली होना है। शौच के बाद यह जलन अधिक महसूस होती है। सूजी हुई नसों और वहां से निकलने वाले तरल पदार्थ के कारण त्वचा में पततपजंजपवद हो जाता है। लगातार खुजली से वहां घाव भी बन सकते हैं।
- **मल त्याग के समय दर्द होना**—बवासीर में शौच करते समय दर्द होना आम बात है। जब व्यक्ति कब्ज के कारण जोर लगाता है, तो गुदा की सूजी हुई नसों पर दबाव पड़ता है। इससे तेज दर्द, जलन या चुभन जैसा अनुभव होता है। कई बार दर्द इतना बढ़ जाता है कि व्यक्ति शौच रोकने लगता है, जिससे कब्ज और बढ़ जाती है।
- **शौच के साथ ताजा लाल खून आना**—खूनी बवासीर में शौच के समय ताजा लाल रंग का खून दिखाई देता है। यह खून मल के साथ या शौच के बाद अलग से भी आ सकता है। खून का रंग लाल होना यह दर्शाता है कि रक्तस्राव गुदा या मलाशय के निचले हिस्से से हो रहा है। शुरु में दर्द कम हो सकता है, इसलिए लोग इसे गंभीर नहीं समझते।
- **कभी-कभी खून की बूंदें टपकना**—कुछ रोगियों में खून बूंदों के रूप में टपकता हुआ दिखाई देता है। यह स्थिति डरावनी लग सकती है। यदि लंबे समय तक ऐसा होता रहे, तो शरीर में खून की कमी हो सकती है, जिससे कमजोरी, थकान और चक्कर आने लगते हैं।
- **गुदा के पास सूजन या गांठ महसूस होना**—बवासीर में गुदा के आसपास या अंदर गांठ बन जाती है। यह गांठ कभी अंदर रहती है और कभी शौच के समय बाहर निकल आती है। बाहर निकलने पर यह बहुत दर्दनाक हो सकती है। बैठने या चलने पर यह गांठ रगड़ खाती है, जिससे परेशानी बढ़ जाती है।
- **बैठने और चलने में असुविधा**—गुदा क्षेत्र में सूजन और गांठ होने के कारण व्यक्ति को बैठने और चलने में कठिनाई होती है। लंबे समय तक एक ही जगह बैठना कष्टदायक हो जाता है। विशेषकर कठोर सतह पर बैठने से दर्द अधिक बढ़ जाता है।
- **गुदा मार्ग से पीले रंग का तरल पदार्थ निकलना**—कुछ मामलों में गुदा मार्ग से हल्का पीले रंग का चिपचिपा तरल पदार्थ निकलता है। इससे कपड़े गीले हो सकते हैं और दुर्गंध भी आ सकती है। यह स्थिति संक्रमण और अधिक जलन का कारण बनती है।

9.7.3 बवासीर के निदान

इसके निदान और राहत के लिए सबसे पहले कब्ज को नियंत्रित करना जरूरी है। रोज़ 10–15 मिनट गर्म पानी में बैठने (सिट्ज़ बाथ) से सूजन और दर्द कम होता है। बर्फ का सेक सूजी हुई नसों को शांत करता

है। नारियल तेल या एलोवेरा जेल लगाने से खुजली और जलन में आराम मिलता है। फाइबर युक्त भोजन और पर्याप्त पानी मल को नरम बनाते हैं, जिससे शौच में जोर नहीं लगाना पड़ता और बवासीर धीरे-धीरे ठीक होने लगती है।

9.8 बवासीर का योगिक उपचार

बवासीर एक ऐसी समस्या है, जो मुख्य रूप से कब्ज, गलत खान-पान और अनियमित जीवनशैली के कारण होती है। योगिक उपचार का उद्देश्य केवल लक्षणों को कम करना नहीं, बल्कि बीमारी की जड़ को दूर करना होता है। योग से पाचन तंत्र मजबूत होता है, कब्ज दूर होती है और गुदा क्षेत्र की नसों पर पड़ने वाला दबाव कम हो जाता है।

9.8.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की अंदरूनी सफाई की योगिक विधियाँ हैं। बवासीर में इनका विशेष महत्व है, क्योंकि ये आंतों को साफ कर कब्ज को दूर करती हैं।

- **बस्ती क्रिया** को योगिक एनीमा भी कहा जाता है। इसमें गुनगुने पानी के माध्यम से बड़ी आंत की सफाई की जाती है। यह क्रिया आंतों में जमा मल को बाहर निकालने में मदद करती है, जिससे शौच सरल हो जाता है। जब कब्ज दूर होती है, तो गुदा की नसों पर दबाव कम पड़ता है और बवासीर में आराम मिलता है। बस्ती क्रिया हमेशा किसी योग्य योग शिक्षक की देखरेख में ही करनी चाहिए।
- **अग्निसार क्रिया** में पेट को अंदर-बाहर किया जाता है। इससे पाचन अग्नि तेज होती है और आंतें सक्रिय होती हैं। नियमित अभ्यास से कब्ज की समस्या कम होती है, जो बवासीर के लिए बहुत लाभकारी है।

9.8.2 प्राणायाम

प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और पाचन तंत्र संतुलित होता है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** शरीर को शुद्ध करता है और मानसिक तनाव को कम करता है। तनाव कम होने से कब्ज की समस्या भी घटती है।
- **कपालभाति** से पाचन अग्नि तेज होती है और आंतें सक्रिय होती हैं। इससे मल साफ होता है और बवासीर में आराम मिलता है।
- **भस्त्रिका प्राणायाम** रक्त संचार को बढ़ाता है और पाचन शक्ति को सुधारता है, जिससे कब्ज और बवासीर दोनों में लाभ होता है।

9.8.3 आसन

योगासन शरीर को संतुलित रखते हैं और पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं। बवासीर में विशेष रूप से वे आसन उपयोगी होते हैं, जो पेट और मलाशय क्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

- **पवनमुक्तासन** पेट की गैस, अपच और कब्ज को दूर करता है। नियमित अभ्यास से मल त्याग आसान होता है और बवासीर की परेशानी कम होती है।
- **मलासन** शौच की प्राकृतिक अवस्था के समान होता है। इससे गुदा क्षेत्र की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और नसों पर दबाव कम पड़ता है। यह आसन बवासीर में विशेष रूप से लाभकारी माना जाता है।

- **वज्रासन**भोजन के बाद किया जाने वाला यह आसन पाचन को बेहतर बनाता है। इससे खाना ठीक से पचता है और कब्ज नहीं बनती, जिससे बवासीर में राहत मिलती है।
- **शलभासन**पेट और कमर की मांसपेशियों को मजबूत करता है। इससे रक्त संचार बेहतर होता है और गुदा क्षेत्र की नसों को शक्ति मिलती है।
- **सुप्त वज्रासन**पाचन तंत्र को मजबूत करता है और कब्ज को दूर करता है। बवासीर के रोगियों के लिए यह आसन सहायक होता है।
- **शवासन**शरीर और मन को गहरी शांति देता है। तनाव कम होने से पाचन तंत्र बेहतर काम करता है, जिससे बवासीर में अप्रत्यक्ष रूप से लाभ मिलता है।

9.8.4 ध्यान

- ध्यान बवासीर के योगिक उपचार में अत्यंत सहायक है, क्योंकि यह मानसिक तनाव, भय और चिंता को कम करता है, जो कब्ज एवं पाचन विकार का मुख्य कारण होते हैं।
- नियमित ध्यान से मन शांत होता है और तंत्रिका तंत्र संतुलित रहता है।
- मानसिक तनाव कम होने से पाचन क्रिया सुधरती है, जिससे कब्ज की समस्या घटती है।
- ध्यान से परासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है, जिससे मलत्याग प्रक्रिया सहज होती है।
- गहरी श्वास के साथ ध्यान करने से उदर क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ता है।
- ध्यान करने से रोगी में आत्म-नियंत्रण और सकारात्मक सोच विकसित होती है।

विधि— शांत स्थान पर सुखासन या पद्मासन में बैठकर आँखें बंद करें। श्वास-प्रश्वास पर ध्यान केंद्रित करें या “ॐ” का मानसिक जप करें। प्रतिदिन 10–15 मिनट अभ्यास लाभकारी होता है।

9.8.5 मुद्रा

योग मुद्राएँ शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर आंतरिक अंगों की कार्यक्षमता को बढ़ाती हैं। बवासीर में कुछ विशेष मुद्राएँ अत्यंत लाभकारी मानी गई हैं—

- **अपान मुद्रा** अपान वायु को सक्रिय करती है, जो मलत्याग से संबंधित है, कब्ज दूर करने में सहायक होती है। गुदा प्रदेश में रक्त संचार को संतुलित करती है।

विधि—अंगूठा, मध्यमा और अनामिका को मिलाएँ, शेष उंगलियाँ सीधी रखें। 20–30 मिनट तक करें।

- **ज्ञान मुद्रा**—मानसिक तनाव को कम करती है, पाचन तंत्र को संतुलित रखती है, नियमित अभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- **प्राण मुद्रा** शरीर में ऊर्जा का संचार बढ़ाती है, ऊतकों की मरम्मत में सहायक होती है, कमजोरी और थकान को दूर करती है।
- **अपान-वायु मुद्रा**—उदर विकारों में लाभकारी, गैस, कब्ज एवं सूजन को कम करती है।

9.9 सारांश

इस इकाई में पीलिया, कोलाइटिस एवं बवासीर जैसे पाचन तंत्र से संबंधित प्रमुख रोगों का समग्र अध्ययन प्रस्तुत किया गया है। पीलिया मुख्यतः यकृत की विकृति से उत्पन्न रोग है, जिसमें त्वचा, आँखें एवं मूत्र पीले रंग के हो

जाते हैं। इसके प्रमुख कारण दूषित भोजन, वायरल संक्रमण एवं अत्यधिक नशीले पदार्थों का सेवन हैं। कोलाइटिस बड़ी आंत की सूजन से संबंधित रोग है, जिसमें दस्त, पेट दर्द, रक्तस्राव एवं कमजोरी जैसे लक्षण पाए जाते हैं। यह रोग लंबे समय तक रहने पर व्यक्ति के पोषण स्तर को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। बवासीर मलद्वार की शिराओं में सूजन के कारण उत्पन्न होती है, जो आंतरिक एवं बाह्य दो प्रकार की होती है।

इन तीनों रोगों में जीवनशैली एवं आहार की महत्वपूर्ण भूमिका है। आधुनिक चिकित्सा में जहां औषधियों एवं शल्य-चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है, वहीं योग चिकित्सा शरीर की प्राकृतिक उपचार शक्ति को जाग्रत कर रोग की जड़ पर कार्य करती है। योगासन, प्राणायाम, शुद्धिकरण क्रियाएं एवं मानसिक संतुलन से पाचन तंत्र को सशक्त बनाया जा सकता है। यह इकाई विद्यार्थियों को रोग-निवारण के साथ-साथ स्वास्थ्य-संरक्षण एवं निवारक उपायों की भी जानकारी प्रदान करती है, जिससे वे समाज में स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा दे सकें।

9.10 अभ्यास प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

- पीलिया क्या है?
- कोलाइटिस के दो प्रमुख लक्षण लिखिए।
- बवासीर के प्रकार बताइए।
- पाचन तंत्र में यकृत की भूमिका क्या है?
- योग चिकित्सा का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- पीलिया के कारण, लक्षण एवं नियंत्रण उपायों का वर्णन कीजिए।
- कोलाइटिस की रोग-प्रक्रिया एवं जीवनशैली से इसके संबंध को समझाइए।
- बवासीर के कारणों एवं प्रभावों पर विस्तार से चर्चा कीजिए।
- पाचन तंत्र से संबंधित रोगों में योग की भूमिका स्पष्ट कीजिए।
- आधुनिक चिकित्सा एवं योग चिकित्सा के दृष्टिकोण की तुलना कीजिए।

9.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ स्वामी रामदेव – योग एवं रोग निवारण
- ❖ स्वामी कुवलयाचंद – योग चिकित्सा
- ❖ डॉ. बी. के. आर्यंगर – योग स्वास्थ्य और उपचार
- ❖ आयुष मंत्रालय, भारत सरकार – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
- ❖ पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य – स्वस्थ जीवन के सूत्र

;



॥ सत्यं ज्ञानं नमः सुभगा प्रयत्नकरत् ॥

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

MAYO-116

योग चिकित्सा

खण्ड

4

अस्थि-तंत्रिका तंत्र एवं नशा मुक्ति

इकाई – 10 अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र के रोग— कमर दर्द, शियाटिक न्यूराइटिस, सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस, रियूमेटाइड आर्थराइटिस, आस्टिओ आर्थ्रोइटिस के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 11 तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग— सिर दर्द, एपीलेप्सी (मिर्गी), हिस्टीरिया, अवसाद, तनाव के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 12 नशामुक्ति का योग प्रबंधन — धूम्रपान, तंबाकू, मद्यपान, गुटखा, ड्रग्सएडिक्शन के कारण, लक्षण , निदान एवं योगचिकित्सा

अस्थि-तंत्रिका तंत्र एवं नशा मुक्ति

परास्नातक योग कार्यक्रम के चतुर्थ खण्ड को तीन इकाईयों में विभाजित किया गया है। ये इकाईयाँ अस्थि तंत्र, तंत्रिका तंत्र तथा नशा मुक्ति से संबंधित हैं।

इकाई – 10 अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र के रोग— कमर दर्द, शियाटिक न्यूराइटिस, सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस, रियूमेटाइड आर्थाइटिस, आस्टिओ आर्थोइटिस के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 11 तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग— सिर दर्द, एपीलेप्सी (मिर्गी), हिस्टीरिया, अवसाद, तनाव के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई – 12 नशामुक्ति का योग प्रबंधन – धूम्रपान, तंबाकू, मद्यपान, गुटखा, ड्रग्सएडिक्शन के कारण, लक्षण , निदान एवं योगचिकित्सा

इन समस्त इकाईयों के माध्यम से आप शारीरिक, मानसिक, सामाजिक रूप से स्वस्थ होकर जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे।

इकाई – 10 अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र के रोग—कमर दर्द, शियाटिकन्यूराइटिस, सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस, रियूमेटाइडआर्थाइटिस, आस्टिओआर्थोइटिस के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 10.0 उद्देश्य
- 10.1 प्रस्तावना
- 10.2 कमर दर्द
 - 10.2.1 कमर दर्द के कारण
 - 10.2.2 कमर दर्द के लक्षण
 - 10.2.3 कमर दर्द से निदान
- 10.3 कमर दर्द का योगिक उपचार
 - 10.3.1 षट्कर्म
 - 10.3.2 आसन
 - 10.3.3 प्राणायाम
- 10.4 शियाटिकन्यूराइटिस
 - 10.4.1 शियाटिकन्यूराइटिस के कारण
 - 10.4.2 शियाटिकन्यूराइटिस के लक्षण
 - 10.4.3 शियाटिकन्यूराइटिस से निदान
- 10.5 शियाटिकन्यूराइटिस का योगिक उपचार
 - 10.5.1 षट्कर्म
 - 10.5.2 आसन
 - 10.5.3 प्राणायाम
- 10.6 सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस
 - 10.6.1 सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस के कारण
 - 10.6.2 सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस के लक्षण
 - 10.6.3 सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस से निदान
- 10.7 सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस का योगिक उपचार
 - 10.7.1 षट्कर्म
 - 10.7.2 आसन
 - 10.7.3 प्राणायाम

- 10.8 रियूमेटाइड आर्थराइटिस
 - 10.8.1 रियूमेटाइड आर्थराइटिस के कारण
 - 10.8.2 रियूमेटाइड आर्थराइटिस के लक्षण
 - 10.8.3 रियूमेटाइड आर्थराइटिस से निदान
- 10.9 रियूमेटाइड आर्थराइटिस का योगिक उपचार
 - 10.9.1 षट्कर्म
 - 10.9.2 आसन
 - 10.9.3 प्राणायाम
- 10.10 आस्टिओ आर्थ्रोइटिस
 - 10.10.1 आस्टिओ आर्थ्रोइटिस के कारण
 - 10.10.2 आस्टिओ आर्थ्रोइटिस के लक्षण
 - 10.10.3 आस्टिओ आर्थ्रोइटिस से निदान
- 10.11 आस्टिओ आर्थ्रोइटिस का योगिक उपचार
 - 10.11.1 षट्कर्म
 - 10.11.2 आसन
 - 10.11.3 प्राणायाम
- 10.12 सारांश
- 10.13 अभ्यास प्रश्न
- 10.14 संदर्भ ग्रंथ सूची

10.0 उद्देश्य

- इस इकाई के अध्ययन के बाद शिक्षार्थी निम्नलिखित बिन्दुओं को समझ सकेंगे
- अस्थि और मांसपेशी तंत्र की संरचना एवं कार्य को समझना।
- कमर दर्द, सियाटिक न्यूराइटिस, सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस, ऑस्टियो आर्थराइटिस के कारणों, लक्षणों और निदान की पहचान करना।
- इन रोगों की रोग-प्रक्रिया और जोखिम कारकों को स्पष्ट करना।
- चिकित्सीय एवं योगिक उपचार की उपयोगिता का विश्लेषण करना।
- रोग प्रतिरोधक उपायों एवं जीवनशैली सुधार की भूमिका समझना।

10.1 प्रस्तावना

मानव शरीर की अस्थियाँ और मांसपेशियाँ एक संयुक्त तंत्र के रूप में कार्य करती हैं। यह तंत्र शरीर की संरचना, समर्थन, गति और सुरक्षा प्रदान करता है। आधुनिक जीवनशैली, कम शारीरिक सक्रियता, गलत आसन, बढ़ता तनाव और असंतुलित आहार के कारण अस्थि-मांसपेशी तंत्र संबंधी रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। कमर दर्द, सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस, सियाटिक न्यूराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस और ऑस्टियो आर्थराइटिस जैसे रोग व्यक्ति की

कार्यक्षमता, गतिशीलता और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। इन रोगों में अधिकतर तंत्रिका, अस्थि जोड़ों, स्नायु, उपास्थि अथवा मांसपेशी में सूजन, क्षति या दबाव के कारण दर्द उत्पन्न होता है। लंबे समय तक अनदेखी करने पर ये रोग दीर्घकालिक विकलांगता तक पहुंच सकते हैं। अतः इनके कारण, जोखिम कारक, लक्षण एवं निदान को समझना आवश्यक है। योग, फिजियोथेरेपी, दवा-उपचार एवं जीवनशैली में सुधार से इन रोगों के प्रभाव को कम किया जा सकता है। विश्वविद्यालय स्तर पर इन रोगों का अध्ययन स्वास्थ्य विज्ञान, चिकित्सा, योग विज्ञान एवं फिजिकल एजुकेशन के छात्रों के लिये अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह उन्हें न केवल चिकित्सकीय समझ देता है बल्कि रोग-निवारण की व्यवहारिक रणनीति भी सिखाता है।

10.2 कमर दर्द

जब कमर के निचले हिस्से में बार-बार या लंबे समय तक दर्द बना रहता है, तो इस समस्या को कमर दर्द या लंबर पेन कहा जाता है। यह दर्द हर व्यक्ति में अलग-अलग रूप में दिखाई देता है। किसी को हल्का-सा दर्द या जकड़न महसूस होती है, जबकि किसी को बहुत तेज, चुभने वाला या जलन जैसा दर्द होता है। दर्द बढ़ जाने पर व्यक्ति को ठीक से बैठने, उठने, चलने-फिरने और झुकने में परेशानी होने लगती है। कई बार खँसने, छींकने या करवट बदलने पर भी कमर का दर्द अचानक तेज हो जाता है, जिससे रोगी असहज, बेचौन और परेशान महसूस करता है।

जब व्यक्ति की उम्र बढ़ने लगती है, या वह गलत तरीके से बैठा-उठता है, बहुत अधिक वजन उठाता है, लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठा रहता है, या कमर पर चोट लग जाती है, तो ये डिस्क धीरे-धीरे कमजोर होने लगती हैं। कई बार डिस्क अपनी जगह से खिसक जाती है या फट भी जाती है। ऐसी स्थिति में डिस्क के अंदर का गाढ़ा पदार्थ बाहर की ओर निकलकर पास की नसों पर दबाव डालने लगता है। नसों पर दबाव पड़ने के कारण कमर में तेज दर्द महसूस होता है, जो कभी-कभी नितंबों, जाँघों और पैरों तक फैल सकता है। इसी वजह से व्यक्ति को चलने-फिरने में दिक्कत, पैरों में झनझनाहट, सुन्नता या कमजोरी भी महसूस हो सकती है। यदि समय पर ध्यान न दिया जाए, तो यह समस्या धीरे-धीरे गंभीर रूप ले सकती है और जीवन की सामान्य गतिविधियों को प्रभावित करने लगती है। इस प्रकार कमर दर्द केवल एक साधारण दर्द नहीं है, बल्कि यह रीढ़ की हड्डी, डिस्क और नसों से जुड़ी एक महत्वपूर्ण समस्या है, जिसे समझना, सावधानी रखना और सही उपचार अपनाना बहुत आवश्यक होता है।

10.2.1 कमर दर्द के कारण

कमर दर्द होने के पीछे कई शारीरिक और जीवनशैली से जुड़े कारण हो सकते हैं। ये कारण धीरे-धीरे असर दिखाते हैं और समय के साथ दर्द को बढ़ा देते हैं। प्रमुख कारण इस प्रकार हैं:

- **गलत शारीरिक मुद्रा**—लंबे समय तक गलत तरीके से बैठना, झुककर काम करना, मोबाइल या कंप्यूटर पर अधिक समय बिताना रीढ़ की मांसपेशियों पर दबाव डालता है, जिससे कमर दर्द उत्पन्न होता है।
- **अधिक या गलत शारीरिक श्रम**—भारी वजन उठाना, अचानक झटका लगना, गलत तरीके से व्यायाम करना या अत्यधिक श्रम करना कमर की मांसपेशियों और नसों को प्रभावित करता है।
- **मांसपेशियों की कमजोरी**—शारीरिक निष्क्रियता, व्यायाम की कमी और लंबे समय तक आराम करने से कमर की मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं, जिससे दर्द की संभावना बढ़ती है।

- **डिस्क की समस्या**—रीढ़ की हड्डी के बीच स्थित डिस्क के खिसकने या दबने से नसों पर दबाव पड़ता है, जिससे तेज या लगातार कमर दर्द होता है।
- **अस्थि एवं जोड़ संबंधी रोग**—सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस, ऑस्टियो आर्थराइटिस, या रीढ़ की हड्डी में घिसाव कमर दर्द का कारण बन सकता है।
- **मोटापा**—अधिक वजन होने पर शरीर का भार कमर पर अधिक पड़ता है, जिससे मांसपेशियों और हड्डियों पर दबाव बढ़ता है।
- **मानसिक तनाव**—लगातार तनाव, चिंता और अवसाद के कारण मांसपेशियाँ सिकुड़ी रहती हैं, जिससे कमर में दर्द बना रहता है।
- **आंतरिक रोग**— किडनी, स्त्री रोग, पाचन तंत्र की समस्याएँ भी कभी-कभी कमर दर्द का कारण बनती हैं।

10.2.2 कमर दर्द के लक्षण

कमर दर्द होने पर शरीर में कई तरह के संकेत दिखाई देने लगते हैं। ये लक्षण धीरे-धीरे भी आ सकते हैं और कभी-कभी अचानक भी बढ़ सकते हैं। हर व्यक्ति में इसके लक्षण एक-जैसे नहीं होते, लेकिन सामान्य रूप से निम्न लक्षण देखने को मिलते हैं।

- **कमर में दर्द और अकड़न**—कमर के निचले भाग में हल्का से तेज दर्द तथा सुबह उठते समय या लंबे समय तक बैठने के बाद अकड़न महसूस होना।
- **चलने-फिरने में कठिनाई**—दर्द के कारण झुकने, उठने, बैठने या सीधा खड़े होने में परेशानी होना।
- **दर्द का फैलना**—कमर का दर्द कभी-कभी नितंब, जाँघ या पैरों तक फैल जाता है, जिसे नसों से संबंधित दर्द माना जाता है।
- **मांसपेशियों में खिंचाव**—कमर की मांसपेशियों में खिंचाव, जकड़न या ऐंठन होना।
- **सुन्नता या झनझनाहट**—कुछ मामलों में पैरों में सुन्नता, झनझनाहट या कमजोरी महसूस होना।
- **दर्द बढ़ने की स्थिति**—खाँसने, छींकने, भारी वस्तु उठाने या लंबे समय तक खड़े रहने पर दर्द बढ़ जाना।

10.2.3 कमर दर्द से निदान

मरीज का इतिहास —दर्द कब से है, कैसे बढ़ता है, बैठने-उठने या चलने में फर्क पड़ता है या नहीं।

शारीरिक जाँच—रीढ़ की हरकत, मांसपेशियों की जकड़न और नसों की प्रतिक्रिया की जाँच।

- **एक्स-रे**— हड्डियों की बनावट, फ्रैक्चर या स्पोन्डिलाइटिस देखने के लिए।
- **एमआरआई (MRI)**— स्लिप डिस्क, नस दबना या सॉफ्ट टिशू की समस्या जानने के लिए।
- **सीटी स्कैन (CT Scan)**— जटिल हड्डी या रीढ़ की संरचना की जाँच हेतु।
- **खून की जाँच**—सूजन, संक्रमण, कैल्शियम या विटामिन-D की कमी पता करने के लिए।
- **पोश्चर व जीवनशैली मूल्यांकन**— गलत बैठने-उठने की आदत, मोटापा या काम से जुड़ा तनाव पहचानने के लिए।

10.3 कमर दर्द का योगिक उपचार

योग के माध्यम से कमर दर्द का उपचार एक प्राकृतिक, सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। योग न केवल शरीर के दर्द को कम करता है, बल्कि मन को भी शांत करता है। नियमित और सही तरीके से किए गए योग अभ्यास से कमर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, रीढ़ लचीली बनती है और नसों पर पड़ने वाला दबाव कम होता है।

10.3.1 षट्कर्म

इस रोग में दर्द केवल कमर तक सीमित नहीं रहता। अक्सर यह कमर से शुरू होकर कूल्हे के पीछे से जांघ, पिंडली और पैर तक चला जाता है। कुछ लोगों को यह दर्द पैर के तलवे तक महसूस होता है। दर्द एक सीध में नीचे की ओर फैलता है, जो साइटिका की पहचान मानी जाती है। अधिकतर मामलों में एक ही पैर में ज्यादा दर्द होता है। बहुत कम मामलों में दोनों पैरों में दर्द होता है। जिस पैर में दर्द होता है, उस पैर पर वजन डालना मुश्किल लगने लगता है।

षट्कर्म शरीर की आंतरिक सफाई की योगिक विधियाँ हैं। इनका उद्देश्य शरीर में जमा गंदगी, विषैले पदार्थ और रुकावटों को दूर करना होता है।

- **नेति क्रिया** में नाक के रास्ते को साफ किया जाता है। इससे श्वसन मार्ग शुद्ध होता है और शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर होता है। जब शरीर अंदर से साफ रहता है, तो मांसपेशियों और नसों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे कमर दर्द में भी धीरे-धीरे लाभ मिलने लगता है।
- **वमन धौति** में पेट की सफाई की जाती है। यह क्रिया पाचन तंत्र को शुद्ध करती है और शरीर का बोझ कम करती है।

10.3.2 आसन

योगासन कमर दर्द के उपचार में सबसे अधिक सहायक माने जाते हैं। ये आसन कमर, पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं और रीढ़ को सही स्थिति में लाने में मदद करते हैं।

ताड़ासन शरीर को सीधा रखने की आदत डालता है। इससे रीढ़ में खिंचाव आता है और शरीर का संतुलन सुधरता है।

- **भुजंगासन** में पीठ पीछे की ओर मुड़ती है, जिससे कमर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और रीढ़ लचीली बनती है।
- **अर्ध शलभासन** व **शलभासन** पीठ और कमर की मांसपेशियों को शक्ति देते हैं। नियमित अभ्यास से कमर दर्द में काफी राहत मिलती है।
- **मकरासन** कमर दर्द के रोगियों के लिए अत्यंत लाभकारी है। यह शरीर को गहरा विश्राम देता है और कमर पर पड़ने वाला दबाव कम करता है।
- **शशांकासन** पीठ और कमर को आराम देता है। इससे मानसिक तनाव भी कम होता है, जो दर्द को बढ़ाने वाला एक बड़ा कारण होता है।
- **त्रिकोणासन** हल्के रूप में किया गया त्रिकोणासन कमर की जकड़न को दूर करता है।
- **पवनमुक्तासन** पेट और कमर दोनों के लिए लाभकारी है। इससे गैस, कब्ज और कमर दर्द में आराम मिलता है।
- **शवासन** पूरे शरीर को गहरा विश्राम देता है। यह योग अभ्यास के अंत में जरूर करना चाहिए।³

10.3.3 प्राणायाम

प्राणायाम शरीर में प्राणशक्ति का संचार करता है। इससे नसों को शांति मिलती है और दर्द सहने की क्षमता बढ़ती है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** शरीर और मन दोनों को संतुलित करता है। इससे तनाव कम होता है, जो कमर दर्द का एक बड़ा कारण है।
- **सूक्ष्म प्राणायाम** यह हल्का और सुरक्षित प्राणायाम है, जो कमर दर्द के रोगियों के लिए उपयोगी होता है।
- **नाड़ी शोधन प्राणायाम** नसों की शुद्धि होती है और शरीर में ऊर्जा का प्रवाह सही होता है।

10.4 शियाटिकन्यूराइटिस

साइटिका शरीर की सबसे लंबी और मोटी नाड़ी होती है। यह नाड़ी रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से से निकलती है और नितंब, जाँघ, घुटने, पिंडली होते हुए पैर के पंजे तक जाती है। जब किसी कारण से इस नाड़ी पर दबाव पड़ता है या यह प्रभावित होती है, तो जो दर्द उत्पन्न होता है, उसे साइटिका दर्द कहा जाता है।

रीढ़ की हड्डी में मौजूद डिस्क जब कमजोर होकर खिसक जाती है या फट जाती है, तो उसका अंदरूनी भाग बाहर की ओर निकलकर पास की नसों पर दबाव डालने लगता है। जब यही दबाव साइटिका नाड़ी पर पड़ता है, तो कमर से लेकर पैर तक दर्द फैलने लगता है। यह दर्द धीरे-धीरे भी बढ़ सकता है और कभी-कभी अचानक बहुत तेज भी हो सकता है।

10.4.1 शियाटिकन्यूराइटिस के कारण

साइटिका दर्द के पीछे कई कारण हो सकते हैं

- **रीढ़ की डिस्क का खिसकना**—कमर की कशेरुकाओं के बीच स्थित इंटरवर्टिब्रल डिस्क जब अपनी सामान्य स्थिति से खिसक जाती है, तो वह सायटिक नर्व पर दबाव डालने लगती है। यह दबाव नर्व में सूजन, जलन और तीव्र दर्द का कारण बनता है। डिस्क खिसकने की स्थिति प्रायः भारी वजन उठाने, अचानक झटका लगने या लंबे समय तक गलत मुद्रा में बैठने से उत्पन्न होती है। यह शियाटिकन्यूराइटिस का सबसे प्रमुख कारण माना जाता है।
- **गलत शारीरिक मुद्रा**—लंबे समय तक गलत तरीके से बैठना, जैसे झुककर बैठना, एक ओर झुककर काम करना या कुर्सी पर बिना सहारे बैठना, कमर और रीढ़ की मांसपेशियों पर असमान दबाव डालता है। इससे धीरे-धीरे सायटिक नर्व पर दबाव बढ़ने लगता है। ऑफिस में लंबे समय तक बैठकर काम करने वाले व्यक्तियों में यह कारण अधिक देखा जाता है।
- **भारी वजन उठाना**—अचानक भारी वस्तु उठाने या गलत तरीके से वजन उठाने से कमर की मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है। इससे न केवल मांसपेशियाँ प्रभावित होती हैं, बल्कि सायटिक नर्व भी दबाव में आ जाती है। मजदूर वर्ग, किसान या जिम में गलत अभ्यास करने वाले लोगों में यह कारण सामान्य रूप से पाया जाता है।
- **कमर या रीढ़ की चोट**—दुर्घटना, फिसलकर गिरना, वाहन दुर्घटना या खेल के दौरान लगी चोट से कमर और रीढ़ की संरचना प्रभावित हो सकती है। ऐसी चोटों के कारण सायटिक नर्व में सूजन या क्षति हो

सकती है, जिससे शियाटिकन्यूराइटिस विकसित हो जाता है। कभी-कभी यह समस्या चोट के काफी समय बाद भी प्रकट हो सकती है।

- **मांसपेशियों की कमजोरी**—कमर, नितंब और जांघ की मांसपेशियाँ रीढ़ और नर्व को सहारा प्रदान करती हैं। यदि व्यायाम की कमी, लंबे समय तक निष्क्रिय जीवनशैली या बीमारी के कारण ये मांसपेशियाँ कमजोर हो जाएँ, तो नर्व को पर्याप्त समर्थन नहीं मिल पाता। परिणामस्वरूप नर्व दबाव में आकर दर्द उत्पन्न करती है।
- **मोटापा**—अधिक वजन होने से शरीर का अतिरिक्त भार कमर और रीढ़ पर पड़ता है। इससे सायटिक नर्व पर लगातार दबाव बना रहता है। मोटापे के कारण डिस्क खिसकने और मांसपेशियों में खिंचाव की संभावना भी बढ़ जाती है, जो शियाटिकन्यूराइटिस को जन्म देती है।
- **मानसिक तनाव**—लगातार मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद के कारण मांसपेशियाँ अनजाने में सख्त और सिकुड़ी रहती हैं। यह स्थिति कमर और नितंब की मांसपेशियों में तनाव उत्पन्न करती है, जिससे सायटिक नर्व पर दबाव बढ़ जाता है। तनाव दर्द की अनुभूति को भी तीव्र कर देता है।

10.4.2 शियाटिकन्यूराइटिस के लक्षण

शियाटिकन्यूराइटिस के लक्षण निम्नवत हैं

- **कमर से पैर तक दर्द**—शियाटिकन्यूराइटिस का सबसे प्रमुख लक्षण कमर से शुरू होकर नितंब, जांघ और पैर तक फैलने वाला दर्द है। यह दर्द एक ओर अधिक होता है और जलन, चुभन या बिजली के झटके जैसा महसूस हो सकता है। लंबे समय तक बैठने या खड़े रहने पर यह दर्द बढ़ जाता है।
- **सुन्नता और झनझनाहट**—नर्व के दबने के कारण पैरों में सुन्नता, झनझनाहट या सुई चुभने जैसी अनुभूति होती है। कभी-कभी रोगी को ऐसा लगता है जैसे पैर सो गया हो। यह लक्षण नर्व की संवेदनशीलता में कमी का संकेत होता है।
- **पैर में कमजोरी**—यदि सायटिक नर्व लंबे समय तक दबाव में रहती है, तो पैर की मांसपेशियों की शक्ति कम होने लगती है। रोगी को सीढ़ियाँ चढ़ने, चलने या पैर उठाने में कठिनाई हो सकती है। गंभीर स्थिति में पैर लड़खड़ाने लगता है।
- **चलने-बैठने में कठिनाई**—दर्द और अकड़न के कारण रोगी को झुकने, बैठने, उठने या लंबे समय तक चलने में परेशानी होती है। कई बार दर्द के डर से व्यक्ति सामान्य गतिविधियों से बचने लगता है।
- **दर्द का बढ़ना**—खाँसने, छींकने, वजन उठाने, अचानक मुड़ने या लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने से दर्द अचानक बढ़ जाता है। यह लक्षण नर्व पर बढ़ते दबाव का संकेत देता है।
- **नींद में बाधा**—रात के समय दर्द अधिक महसूस होने से नींद प्रभावित होती है। करवट बदलने में परेशानी होती है और नींद बार-बार टूटती है, जिससे थकान और चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है।
- **समापन**—शियाटिकन्यूराइटिस एक गंभीर लेकिन नियंत्रित किया जा सकने वाला तंत्रिका विकार है। इसके कारणों और लक्षणों की समय पर पहचान करके उचित उपचार, योग-व्यायाम और जीवनशैली सुधार से रोग में काफी राहत पाई जा सकती है।

10.4.3 शियाटिकन्यूराइटिस का निदान

शारीरिक परीक्षण—चिकित्सक रोगी की चाल, दर्द की दिशा और मांसपेशियों की शक्ति का परीक्षण करता है।

लक्षणों का मूल्यांकन—दर्द की तीव्रता, अवधि और फैलाव के आधार पर रोग की पहचान की जाती है।

एक्स-रे परीक्षण—रीढ़ की हड्डी की संरचना और किसी असामान्यता को देखने के लिए किया जाता है।

एमआरआई —डिस्क, नसों और कोमल ऊतकों की स्थिति स्पष्ट रूप से देखने के लिए उपयोगी।

सीटी स्कैन CT Scan— जटिल मामलों में नसों और हड्डियों की विस्तृत जाँच।

EMG / Nerve Conduction Study —सायटिक नस की कार्यक्षमता और क्षति का आकलन करने के लिए।

10.5 शियाटिकन्यूराइटिस का योगिक उपचार

साइटिका तंत्रिका की सूजन में योग एक बहुत ही सुरक्षित और प्रभावी उपाय माना जाता है। योग के नियमित अभ्यास से कमर और पैरों की नसों पर पड़ा दबाव धीरे-धीरे कम होने लगता है। इससे सूजन घटती है, दर्द में राहत मिलती है और शरीर में लचीलापन आता है। योग न केवल शरीर को बल्कि मन को भी शांत करता है, जिससे रोग जल्दी नियंत्रित होता है।

10.5.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की शुद्धि की क्रियाएं हैं। इनसे शरीर के अंदर जमा गंदगी बाहर निकलती है और नसों पर पड़ा दबाव कम होता है।

वस्ती क्रिया से पेट अच्छी तरह साफ होता है। जब पेट साफ रहता है तो शरीर के निचले भाग, जैसे कमर और कूल्हे, में रक्त संचार ठीक रहता है। इससे साइटिका तंत्रिका को पोषण मिलता है और दर्द में कमी आने लगती है।

अग्निसार क्रिया से पाचन शक्ति मजबूत होती है। यह क्रिया पेट और कमर की मांसपेशियों को सक्रिय करती है, जिससे जकड़न कम होती है और नसों को राहत मिलती है।

10.5.2 आसन

योगासन शरीर की मांसपेशियों और रीढ़ को मजबूत बनाते हैं। इससे साइटिका तंत्रिका पर पड़ा दबाव कम होता है।

- **पवनमुक्तासन**— कमर, कूल्हे और नसों के लिए बहुत लाभकारी
- **भुजंगासन**—रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है
- **शलभासन**— कमर दर्द और जकड़न में सहायक
- **मकरासन** — नसों को आराम देता है
- **वज्रासन** —पाचन सुधारता है और निचले हिस्से के दर्द में राहत देता है
- **सुप्त पवनमुक्तासन**—कमर और पैरों की जकड़न कम करता है
- **आसन हमेशा धीरे-धीरे, बिना झटके और आराम से करने चाहिए।**

10.5.3 प्राणायाम

प्राणायाम से शरीर में प्राणशक्ति का प्रवाह बढ़ता है और तंत्रिका तंत्र शांत होता है। इससे दर्द और सूजन में धीरे-धीरे कमी आती है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** नसों को संतुलित करता है और कमर तथा पैरों के दर्द में लाभ देता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** मानसिक तनाव कम होता है। तनाव कम होने से मांसपेशियों की जकड़न भी घटती है।
- **दीर्घ श्वसन** गहरी सांस लेने से शरीर को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है, जिससे नसों को ताकत मिलती है।
- **उज्जायी प्राणायाम** शरीर को शांत करता है और मांसपेशियों को आराम देता है।

प्राणायाम का अभ्यास प्रतिदिन 10–15 मिनट करना लाभकारी होता है।

10.6 सर्वाङ्कल स्पोण्डिलाइटिस

आज के समय में गर्दन का दर्द एक बहुत आम समस्या बन गई है। छोटे बच्चे से लेकर बुजुर्ग तक, लगभग हर उम्र के लोग इस समस्या से परेशान दिखाई देते हैं। इसका मुख्य कारण हमारी बदलती जीवनशैली, गलत बैठने की आदतें और लंबे समय तक मोबाइल व कंप्यूटर का उपयोग है।

हमारी गर्दन शरीर का एक बहुत महत्वपूर्ण भाग है। गर्दन के अंदर कुल सात छोटी-छोटी हड्डियाँ होती हैं, जिन्हें कशेरुकाएँ कहा जाता है। इन हड्डियों के बीच नरम गद्दी जैसी संरचना (डिस्क) होती है, जो हड्डियों को आपस में रगड़ने से बचाती है और गर्दन को हिलने-डुलने में मदद करती है। इसके साथ ही गर्दन के भीतर से कई महत्वपूर्ण नसें गुजरती हैं, जो मस्तिष्क से शरीर के अन्य भागों तक संदेश पहुँचाती हैं।

10.6.1 सर्वाङ्कल स्पोण्डिलाइटिस के कारण

गर्दन का दर्द अचानक नहीं होता, बल्कि यह धीरे-धीरे हमारी गलत आदतों और जीवनशैली के कारण बढ़ता है। नीचे गर्दन के दर्द के सभी प्रमुख कारणों को विस्तार से समझाया गया है।

- **गलत तरीके से बैठकर काम करना**—लंबे समय तक गलत मुद्रा में बैठकर कार्य करने से गर्दन, कंधे और रीढ़ की हड्डी पर असामान्य दबाव पड़ता है। कुर्सी पर झुककर बैठना, कमर को सहारा न देना या स्क्रीन की ऊँचाई गलत होना मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करता है। इससे धीरे-धीरे गर्दन और कमर में दर्द, अकड़न तथा सर्वाङ्कल या लम्बर समस्याएँ विकसित हो सकती हैं। गलत बैठने की आदत रक्त संचार को भी प्रभावित करती है, जिससे थकान और जकड़न बनी रहती है।
- **लंबे समय तक मोबाइल या कंप्यूटर पर झुककर काम करना**—मोबाइल या कंप्यूटर पर काम करते समय सिर को आगे झुकाकर रखने से गर्दन पर भार कई गुना बढ़ जाता है। इस स्थिति को “टेक्स्ट नेक” भी कहा जाता है। लगातार ऐसा करने से गर्दन की मांसपेशियाँ तनावग्रस्त हो जाती हैं और कशेरुकाओं में दबाव बढ़ता है। परिणामस्वरूप गर्दन दर्द, सिरदर्द, कंधों में जकड़न और हाथों में सुन्नता जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।
- **तकिये का बहुत ऊँचा या बहुत सख्त होना**—सोते समय यदि तकिया बहुत ऊँचा या अत्यधिक सख्त हो तो गर्दन की प्राकृतिक स्थिति बिगड़ जाती है। इससे नींद के दौरान गर्दन एक ही दिशा में मुड़ी रहती है, जिसके कारण सुबह उठते समय गर्दन में दर्द, अकड़न और सिर भारी लगना आम समस्या बन जाती है। गलत तकिया लंबे समय में सर्वाङ्कल स्पोण्डिलाइटिस जैसी स्थिति को बढ़ावा दे सकता है।
- **उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों में घिसाव होना**—उम्र बढ़ने पर हड्डियों और जोड़ों की लचक कम होने लगती है। कशेरुकाओं के बीच स्थित डिस्क में घिसाव होने लगता है, जिससे गर्दन और कमर की गतिशीलता

प्रभावित होती है। इस प्राकृतिक अपक्षय प्रक्रिया के कारण दर्द, अकड़न और नसों पर दबाव बढ़ सकता है, जो दीर्घकालीन समस्या का रूप ले लेता है।

- **गर्दन में झटका लगना या चोट लगना**—दुर्घटना, अचानक गिरना, वाहन दुर्घटना या गलत तरीके से भारी वस्तु उठाने से गर्दन में झटका लग सकता है। इससे मांसपेशियों, लिगामेंट्स या नसों में चोट लगती है। ऐसी चोटें यदि समय पर ठीक न हों तो पुराना दर्द, सूजन और गति में कमी उत्पन्न कर सकती हैं।
- **मांसपेशियों की कमजोरी या जकड़न**—शारीरिक सक्रियता की कमी से गर्दन और कंधों की मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। दूसरी ओर, अत्यधिक तनाव या गलत मुद्रा से मांसपेशियाँ जकड़ जाती हैं। दोनों ही स्थितियाँ गर्दन के संतुलन को बिगाड़ती हैं और दर्द, खिंचाव व थकान का कारण बनती हैं।
- **व्यायाम की कमी और गलत जीवनशैली**—नियमित व्यायाम न करना, लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठे रहना, असंतुलित आहार और अपर्याप्त नींद गर्दन व रीढ़ के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इससे वजन बढ़ता है और मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जो दर्द की समस्या को बढ़ाता है।
- **मानसिक तनाव और चिंता**—लगातार मानसिक तनाव और चिंता के कारण मांसपेशियाँ अनजाने में सिकुड़ी रहती हैं। इसका सीधा प्रभाव गर्दन और कंधों पर पड़ता है। तनावग्रस्त व्यक्ति में गर्दन दर्द, सिरदर्द और थकान अधिक देखने को मिलती है। मानसिक तनाव दर्द की अनुभूति को भी बढ़ा देता है।

10.6.2 सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस के लक्षण

गर्दन का दर्द धीरे-धीरे बढ़ने वाली समस्या होती है। शुरू में इसके लक्षण हल्के होते हैं, लेकिन समय के साथ ये लक्षण गंभीर रूप ले सकते हैं। नीचे गर्दन के दर्द के सभी प्रमुख लक्षणों को विस्तार से समझाया गया है

- **गर्दन में लगातार या बार-बार दर्द रहना**—यह सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस का प्रमुख लक्षण है। गर्दन की कशेरुकाओं में घिसाव, सूजन या नसों पर दबाव के कारण दर्द लगातार बना रह सकता है। यह दर्द कभी हल्का तो कभी तेज हो जाता है और लंबे समय तक एक ही मुद्रा में बैठने या सोने के बाद बढ़ जाता है।
- **गर्दन में अकड़न और जकड़न महसूस होना**—सुबह उठते समय या लंबे समय तक निष्क्रिय रहने के बाद गर्दन में जकड़न महसूस होती है। मांसपेशियों में खिंचाव और रक्त संचार की कमी के कारण गर्दन को हिलाने में कठोरता आ जाती है।
- **कंधों में दर्द या भारीपन**—गर्दन से जुड़ी नसें कंधों तक जाती हैं। जब इन नसों पर दबाव पड़ता है तो कंधों में दर्द, भारीपन या थकान महसूस होती है। कई बार यह दर्द दोनों कंधों में फैल जाता है।
- **बाजुओं और हाथों में दर्द, झनझनाहट या सुन्नपन**—सर्वाइकल रीढ़ से निकलने वाली नसें जब दब जाती हैं, तो दर्द बाजुओं और हाथों तक फैल सकता है। झनझनाहट, सुन्नता या कमजोरी महसूस होना नसों की संलिप्तता का संकेत है।
- **सिरदर्द होना (विशेषकर सिर के पीछे)**—गर्दन की मांसपेशियों में तनाव और नसों के दबाव के कारण सिर के पिछले हिस्से में दर्द होता है। इसे सर्वाइकोजेनिक सिरदर्द कहा जाता है, जो गर्दन की स्थिति बदलने से बढ़ सकता है।

- गर्दन को दाएँ-बाएँ या आगे-पीछे घुमाने में कठिनाई—गर्दन की गतिशीलता कम हो जाती है। गर्दन घुमाने पर दर्द या खिंचाव महसूस होता है, जिससे दैनिक गतिविधियाँ प्रभावित होती हैं।
- आँखों और चेहरे के आसपास दर्द या भारीपन—कुछ मामलों में गर्दन से संबंधित नसों के कारण आँखों के आसपास दर्द, भारीपन या थकान महसूस होती है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने से यह समस्या बढ़ सकती है।

10.6.3 सर्वाङ्कल स्पोण्डिलाइटिस से निदान

- रोगी का इतिहास — गर्दन में दर्द, हाथों में अकड़न, झनझनाहट या सुन्न होना।
- शारीरिक परीक्षण — गर्दन की मूवन, दर्द की जगह और पेशियों की अकड़न की जांच।
- न्यूरोलॉजिकल जांच— रिफ्लैक्स, पेशी शक्ति और संवेदना का मूल्यांकन।
- एक्सरे — गर्दन की हड्डियों में घुसाव, स्पैस कम होना या ऑस्टियोफाइट देखने के लिए।
- एम.आर.आई (MRI)— नस्सं दबन, डिस्क समस्या या स्पाइनल कॉर्ड पर प्रभाव जानने हेतु।
- सी.टी स्कैन (CT Scan)— हड्डियों की विस्तृत संरचना और जटिल बदलाव देखने के लिए।
- EMG / Nerve Conduction Study— नस्सं की कार्यक्षमता और क्षति का मूल्यांकन।
- पोश्चर व जीवनशैली मूल्यांकन — गलत बैठने, मोबाइल/कम्प्यूटर के अधिक प्रयोग और काम से जुड़े तनाव की पहचान।

10.7 सर्वाङ्कल स्पोण्डिलाइटिस का योगिक उपचार

योग गर्दन के दर्द को कम करने का एक आसान, सुरक्षित और प्राकृतिक उपाय है। नियमित योग अभ्यास से गर्दन और कंधों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, शरीर में रक्त का प्रवाह सही होता है और नसों पर पड़ा दबाव धीरे-धीरे कम होने लगता है। योग से न केवल शारीरिक दर्द में राहत मिलती है, बल्कि मानसिक तनाव भी कम होता है, जो गर्दन के दर्द का एक बड़ा कारण होता है।

10.7.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर की अंदरूनी सफाई की क्रियाएँ हैं, जो शरीर को हल्का और स्वस्थ बनाती हैं।

नेति क्रिया में नाक की सफाई की जाती है। इससे नाक, सिर और गर्दन का क्षेत्र साफ रहता है। जब सिर और गर्दन में रक्त संचार अच्छा होता है, तो जकड़न और भारीपन कम होने लगता है। इससे सिरदर्द और गर्दन के दर्द में भी लाभ मिलता है।

कपालभाति करने से शरीर के अंदर जमा गंदे तत्व बाहर निकलते हैं। इससे मांसपेशियों में ताजगी आती है और गर्दन के आसपास की जकड़न कम होती है। ध्यान रहे कि इसे तेज़ गति से नहीं, बल्कि हल्के रूप में ही करना चाहिए।

10.7.2 आसन

योगासन गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करने और उनमें लचीलापन लाने में मदद करते हैं।

- **ताड़ासन** शरीर को सीधा रखने में मदद करता है। इससे रीढ़ और गर्दन की स्थिति सही होती है और गर्दन पर पड़ने वाला दबाव कम होता है।

- **भुजंगासन** से गर्दन और रीढ़ की हड्डी में लचक आती है। यह आसन गर्दन के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- **मकरासन** देने वाला आसन है। इससे गर्दन, कंधों और पीठ को विश्राम मिलता है और दर्द में राहत मिलती है।
- **गोमुखासन** कंधों और गर्दन की जकड़न को दूर करने में सहायक होता है।
- **शलभासन** से गर्दन और पीठ की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और दर्द धीरे-धीरे कम होता है।
- शवासन पूरे शरीर को गहरा आराम देता है। इससे तनाव कम होता है, जो गर्दन के दर्द को बढ़ाता है।

10.7.3 प्राणायाम

प्राणायाम सांसों से जुड़ा अभ्यास है, जो शरीर और मन दोनों को शांत करता है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** नसों को शांत करता है और गर्दन व कंधों में होने वाले तनाव को कम करता है।
- **नाडीशोधन** शरीर की ऊर्जा नलिकाएँ साफ होती हैं और सिर व गर्दन में रक्त प्रवाह बेहतर होता है।
- भ्रामरी प्राणायाम करने से मन शांत होता है, सिरदर्द कम होता है और गर्दन के दर्द में आराम मिलता है।

10.8 रियूमेटाइड आर्थराइटिस

रूमेटाइड आर्थराइटिस एक लंबे समय तक चलने वाला जोड़ों का रोग है। यह साधारण गठिया से अलग होता है, क्योंकि इसमें समस्या बाहर से नहीं, बल्कि शरीर के अंदर से शुरू होती है। इस रोग में शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) सही तरह से काम नहीं करती और गलती से अपने ही जोड़ों को नुकसान पहुँचाने लगती है।

सामान्य स्थिति में रोग-प्रतिरोधक शक्ति हमें वायरस, बैक्टीरिया और संक्रमण से बचाती है। लेकिन रूमेटाइड आर्थराइटिस में यही शक्ति भ्रमित हो जाती है और जोड़ों के अंदर की मुलायम परत पर हमला कर देती है। इसी कारण इसे ऑटो-इम्यून रोग कहा जाता है।

10.8.1 रियूमेटाइड आर्थराइटिस के कारण

रूमेटाइड आर्थराइटिस होने के पीछे कई कारण होते हैं। यह रोग अचानक नहीं होता, बल्कि धीरे-धीरे वर्षों में विकसित होता है। रूमेटाइड आर्थराइटिस का एक बड़ा कारण मानसिक तनाव, अनियमित जीवनशैली, संक्रमण, हार्मोन असंतुलन और आनुवंशिक प्रभाव भी माना जाता है। महिलाओं में यह रोग पुरुषों की तुलना में अधिक देखा जाता है।

रियूमेटाइड आर्थराइटिस के कारण निम्नवत हैं

- **बढ़ती उम्र**—जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने लगती है और जोड़ों की उपास्थि (कार्टिलेज) धीरे-धीरे घिसने लगती है। इससे जोड़ों में सूजन और दर्द उत्पन्न होता है, जो रियूमेटाइड आर्थराइटिस को बढ़ावा देता है।
- **हड्डियों का कमजोर होना**—हड्डियों की मजबूती कम होने पर जोड़ों पर दबाव बढ़ता है। कमजोर हड्डियाँ सूजन और दर्द को सहन नहीं कर पातीं, जिससे जोड़ों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है।

- **कैल्शियम की कमी**—कैल्शियम हड्डियों के लिए अत्यंत आवश्यक खनिज है। इसकी कमी से हड्डियाँ भंगुर हो जाती हैं और जोड़ों में दर्द, सूजन व अकड़न की समस्या उत्पन्न हो सकती है।
- **मोटापा**—अधिक वजन होने से शरीर का अतिरिक्त भार घुटनों, कूल्हों और कमर जैसे जोड़ों पर पड़ता है। इससे जोड़ों में तेजी से घिसाव होता है और सूजन बढ़ती है।
- **लगातार खड़े रहकर काम करना**—लंबे समय तक खड़े रहने से पैरों और घुटनों के जोड़ों पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, जिससे जोड़ों में थकान, सूजन और दर्द उत्पन्न होता है।
- **भारी वजन उठाना**—बार-बार या गलत तरीके से भारी वजन उठाने से जोड़ों और मांसपेशियों पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, जिससे जोड़ों में सूजन और दर्द बढ़ सकता है।
- **बार-बार झुकना या सीढ़ियाँ चढ़ना**—लगातार झुकने या सीढ़ियाँ चढ़ने से घुटनों और कमर के जोड़ों पर घर्षण बढ़ता है, जो रियूमेटाइड आर्थराइटिस के लक्षणों को बढ़ा सकता है।
- **एक ही स्थिति में घंटों बैठकर काम करना**—लंबे समय तक एक ही मुद्रा में बैठने से जोड़ों में रक्त संचार कम हो जाता है, जिससे अकड़न और दर्द उत्पन्न होता है।

10.8.2 रियूमेटाइड आर्थराइटिस के लक्षण

रियूमेटाइड आर्थराइटिस में जोड़ों से संबंधित समस्याएँ धीरे-धीरे विकसित होती हैं। प्रारंभ में लक्षण हल्के होते हैं, लेकिन समय के साथ गंभीर हो सकते हैं।

- **घुटनों, कूल्हों, कमर या गर्दन में दर्द**—रोग की शुरुआत में इन जोड़ों में हल्का दर्द होता है, जो धीरे-धीरे तीव्र हो जाता है और दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करता है।
- **जोड़ों में जकड़न (विशेषकर सुबह के समय)**—सुबह उठने पर जोड़ों में कठोरता और जकड़न महसूस होती है, जो कुछ समय बाद धीरे-धीरे कम होती है।
- **चलने-फिरने में कठिनाई**—जोड़ों में दर्द और सूजन के कारण व्यक्ति को चलने-फिरने, बैठने-उठने या सीढ़ियाँ चढ़ने में कठिनाई होती है।
- **जोड़ों से आवाज आना**—हड्डियों और उपास्थि के घिसने से जोड़ों को हिलाने-डुलाने पर चरमराहट या आवाज आने लगती है।
- **अधिक चलने या काम करने पर दर्द बढ़ना**—थोड़ा अधिक परिश्रम करने या लंबे समय तक काम करने पर जोड़ों में दर्द और सूजन बढ़ जाती है, जिससे थकान जल्दी महसूस होती है।

10.8.3 रियूमेटाइड आर्थराइटिस से निदान

- **मरीज का इतिहास**—जोड़ों में लंबे समय से दर्द, सूजन, सुबह की अकड़न (30–60 मिनट से अधिक) की जानकारी।
- **शारीरिक जाँच**—जोड़ों की सूजन, गर्माहट, दर्द और गति की जाँच।
- **रूमेटॉयड फैक्टर टेस्ट**—खून में ρ की मौजूदगी देखने के लिए।
- **एंटीबॉडी टेस्ट**—रियूमेटाइड आर्थराइटिस की पुष्टि के लिए अधिक सटीक जाँच।
- **ईएसआर टेस्ट**—शरीर में सूजन के स्तर का पता लगाने के लिए।

- **सी-रिएक्टिव प्रोटीन टेस्ट**— सक्रिय सूजन की गंभीरता जानने हेतु।
- **एक्स-रे**— जोड़ों में हड्डियों के घिसाव या नुकसान को देखने के लिए।
- **एमआरआई / अल्ट्रासाउंड**— शुरुआती अवस्था में जोड़ों और सॉफ्ट टिशू की सूक्ष्म सूजन पहचानने के लिए।

10.9 रियूमेटाइडआर्थाइटिस का योगिक उपचार

रूमेटाइड आर्थाइटिस, में जोड़ों के बीच की मुलायम परत धीरे-धीरे घिस जाती है, जिससे दर्द, जकड़न और चलने-फिरने में परेशानी होती है। योगिक उपचार का उद्देश्य शरीर को अंदर से शुद्ध करना, जोड़ों को लचीला बनाना, रक्तसंचार सुधारना और मानसिक तनाव को कम करना है।

10.9.1 षट्कर्म

शरीर की अंदरूनी शुद्धि षट्कर्म योग की शुद्धिकरण विधियाँ हैं, जिनसे शरीर के भीतर जमा गंदगी और विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। जब शरीर अंदर से साफ रहता है, तो जोड़ों में सूजन और दर्द कम होने में सहायता मिलती है।

- **जल नेति** में गुनगुने नमकीन पानी से नाक की सफाई की जाती है। इससे नाक के रास्ते साफ होते हैं और शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर होता है।
- **कुनजल क्रिया** में सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीकर पेट की सफाई की जाती है। इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है और शरीर में जमा विषैले पदार्थ बाहर निकलते हैं।

10.9.2 आसन

आसन शरीर को सक्रिय रखते हैं, मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत बनाते हैं तथा उनमें लचीलापन लाते हैं।

- **ताड़ासन** में शरीर को सीधा रखकर ऊपर की ओर खिंचाव दिया जाता है। इससे रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और घुटनों व टखनों के जोड़ों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- **कटिचक्रासन** में कमर को दाएँ-बाएँ मोड़ा जाता है। इससे कमर, कूल्हों और रीढ़ के जोड़ों की जकड़न कम होती है। रक्तसंचार बढ़ाता है, जिससे जोड़ों को पोषण बेहतर ढंग से मिलता है।
- **पवनमुक्तासन** में घुटनों को पेट की ओर मोड़ा जाता है। यह आसन जोड़ों की जकड़न कम करने में बहुत उपयोगी है।
- **मकरासन** में पेट के बल लेटकर शरीर को आराम दिया जाता है। यह आसन शरीर पर पड़े दबाव को कम करता है।
- **भुजंगासन** में शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाया जाता है। इससे रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और पीठ व कमर के दर्द में कमी आती है।
- **शवासन** में पूरे शरीर को ढीला छोड़ दिया जाता है। यह आसन शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की थकान को दूर करता है।

10.9.3 प्राणायाम

प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है, जिससे कोशिकाएँ सक्रिय रहती हैं और सूजन कम होने में मदद मिलती है।

- **सूर्यभेदी प्राणायाम** में दाएँ नासाछिद्र से श्वास ली जाती है। इससे शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है, जो जमे हुए जोड़ों को ढीला करने में सहायक होती है।
- **भस्त्रिका प्राणायाम** में तेज गति से श्वास-प्रश्वास किया जाता है। इससे शरीर की सुस्ती दूर होती है और रक्तसंचार तेज होता है।
- **अनुलोम-विलोम** से मन शांत होता है और शरीर में संतुलन बनता है। यह तनाव कम करता है,

10.10 आस्टियो आर्थोइटिस

ऑस्टियो आर्थराइटिस एक सामान्य प्रकार का गठिया है, जिसे आम भाषा में हड्डियों के घिसने से होने वाला गठिया कहा जाता है। हमारे शरीर के हर जोड़ के बीच एक मुलायम और चिकनी परत होती है, जिसे कार्टिलेज कहते हैं। यह परत हड्डियों को आपस में टकराने से बचाती है और चलने-फिरने में आसानी देती है। जब उम्र बढ़ने लगती है या जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है, तब यह कार्टिलेज धीरे-धीरे कमजोर होने लगती है और पतली हो जाती है।

कार्टिलेज के कमजोर हो जाने पर हड्डियाँ आपस में रगड़ खाने लगती हैं। इसी रगड़ के कारण जोड़ों में दर्द, जकड़न और सूजन उत्पन्न होती है। शुरुआत में यह दर्द हल्का होता है, लेकिन समय के साथ-साथ यह बढ़ सकता है। ऑस्टियो आर्थराइटिस अधिकतर घुटनों, कूल्हों, कमर, गर्दन और हाथों के जोड़ों में देखा जाता है।

10.10.1 ऑस्टियो आर्थराइटिस के कारण

ऑस्टियो आर्थराइटिस होने के पीछे कई कारण होते हैं। यह रोग अचानक नहीं होता, बल्कि धीरे-धीरे वर्षों में विकसित होता है। नीचे इसके प्रमुख कारणों को सरल भाषा में विस्तार से समझाया गया है

- **बढ़ती उम्र**—ऑस्टियो आर्थराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस का सबसे बड़ा कारण उम्र का बढ़ना है। जैसे-जैसे व्यक्ति की आयु बढ़ती है, वैसे-वैसे शरीर की हड्डियाँ और जोड़ों के बीच की नरम परत (कार्टिलेज) कमजोर होने लगती है। यह परत हड्डियों को आपस में टकराने से बचाती है। उम्र बढ़ने पर जब यह परत पतली हो जाती है, तो हड्डियाँ आपस में रगड़ खाने लगती हैं और दर्द शुरू हो जाता है। इसलिए यह रोग अधिकतर बुजुर्ग लोगों में देखने को मिलता है।
- **हड्डियों का कमजोर होना**—जब शरीर की हड्डियाँ मजबूत नहीं रहतीं, तब जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है। कमजोर हड्डियाँ शरीर का भार सही तरीके से नहीं संभाल पातीं। इसके कारण जोड़ों में जल्दी घिसाव होता है और ऑस्टियो आर्थराइटिस की समस्या उत्पन्न हो जाती है। हड्डियों की कमजोरी अक्सर गलत खान-पान, पोषण की कमी और शारीरिक गतिविधि की कमी से होती है।
- **कैल्शियम की कमी**—कैल्शियम हड्डियों के लिए बहुत आवश्यक तत्व है। यदि शरीर में लंबे समय तक कैल्शियम की कमी बनी रहती है, तो हड्डियाँ कमजोर और भुरभुरी हो जाती हैं। इससे जोड़ों की सहनशक्ति कम हो जाती है और वे जल्दी खराब होने लगते हैं। कैल्शियम की कमी के कारण जोड़ों में दर्द, अकड़न और सूजन की समस्या बढ़ सकती है।

- **मोटापा**—मोटापा भी ऑस्टियो आर्थराइटिस का एक महत्वपूर्ण कारण है। जब शरीर का वजन अधिक होता है, तो इसका सीधा असर घुटनों, कूल्हों और कमर के जोड़ों पर पड़ता है। अधिक वजन के कारण जोड़ों को जरूरत से ज्यादा भार सहन करना पड़ता है। इससे जोड़ों के बीच की कार्टिलेज जल्दी घिस जाती है और गठिया की समस्या शुरू हो जाती है।

10.10.2 ऑस्टियो आर्थराइटिसके लक्षण

ऑस्टियो आर्थराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस में शरीर के जोड़ों से जुड़ी कई प्रकार की समस्याएँ धीरे-धीरे दिखाई देने लगती हैं। इसके लक्षण शुरू में हल्के होते हैं, लेकिन समय के साथ बढ़ सकते हैं। नीचे इसके प्रमुख लक्षणों को सरल भाषा में विस्तार से समझाया गया है।

- **घुटनों, कूल्हों, कमर या गर्दन में दर्द**—इस रोग में सबसे पहले दर्द की शिकायत होती है। यह दर्द आमतौर पर घुटनों, कूल्हों, कमर और गर्दन में महसूस होता है, क्योंकि ये जोड़ शरीर का अधिक भार सहन करते हैं। शुरुआत में दर्द हल्का होता है और केवल चलने, खड़े होने या काम करने पर महसूस होता है, लेकिन आगे चलकर यह दर्द लगातार रहने लगता है।
- **जोड़ों में जकड़न (खासकर सुबह के समय)**—सुबह नींद से उठने पर जोड़ों में कसाव या अकड़न महसूस होना इस रोग का प्रमुख लक्षण है। ऐसा लगता है जैसे जोड़ ठीक से खुल नहीं रहे हों। कुछ देर चलने-फिरने या हल्की गतिविधि करने के बाद यह जकड़न थोड़ी कम हो जाती है, लेकिन लंबे समय तक बैठने या आराम करने के बाद फिर से बढ़ सकती है।
- **चलने-फिरने में कठिनाई**
- ऑस्टियो आर्थराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस बढ़ने पर व्यक्ति को चलने, बैठने, उठने, सीढ़ियाँ चढ़ने-उतरने में परेशानी होने लगती है। घुटनों या कूल्हों में दर्द के कारण कदम उठाने में डर लगता है और संतुलन बिगड़ सकता है। इससे दैनिक जीवन के काम जैसे बाजार जाना या घर का काम करना कठिन हो जाता है।
- **जोड़ों से आवाज आना**
- इस रोग में कई बार चलने या हाथ-पैर मोड़ने पर जोड़ों से चरचराहट या कड़कने जैसी आवाज आने लगती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जोड़ों के बीच की चिकनी परत घिस जाती है और हड्डियाँ आपस में रगड़ खाने लगती हैं। यह आवाज दर्द के साथ या बिना दर्द के भी हो सकती है।
- **अधिक चलने या काम करने पर दर्द बढ़ना**—ऑस्टियो आर्थराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस में आराम करने पर दर्द कुछ कम हो सकता है, लेकिन जैसे ही व्यक्ति ज्यादा चलता है, खड़ा रहता है या मेहनत वाला काम करता है, दर्द फिर से बढ़ जाता है। दिन के अंत तक दर्द अधिक महसूस होता है और थकान भी बनी रहती है।

10.10.3 ऑस्टियो आर्थराइटिससे निदान

मरीज का इतिहास — जोड़ों में लंबे समय से दर्द, सूजन, सुबह की अकड़न (30–60 मिनट से अधिक) की जानकारी।

- **शारीरिक जाँच**—जोड़ों की सूजन, गर्माहट, दर्द और गति की जाँच।

- **रुमेटॉयड फैक्टर टेस्ट**— खून में rF की मौजूदगी देखने के लिए।
- **एंटीबॉडी टेस्ट**—रियूमेटाइड आर्थराइटिस की पुष्टि के लिए अधिक सटीक जाँच।
- **ईएसआर टेस्ट**—शरीर में सूजन के स्तर का पता लगाने के लिए।
- **सी-रिएक्टिव प्रोटीन टेस्ट**— सक्रिय सूजन की गंभीरता जानने हेतु।
- **एक्स-रे**— जोड़ों में हड्डियों के घिसाव या नुकसान को देखने के लिए।
- **एमआरआई / अल्ट्रासाउंड**— शुरुआती अवस्था में जोड़ों और सॉफ्ट टिशू की सूक्ष्म सूजन पहचानने के लिए।

10.11 ऑस्टियो आर्थराइटिस का योगिक उपचार

ऑस्टियो आर्थराइटिस में जोड़ों के बीच की मुलायम परत धीरे-धीरे घिस जाती है, जिससे दर्द, जकड़न और चलने-फिरने में परेशानी होती है। योगिक उपचार का उद्देश्य शरीर को अंदर से शुद्ध करना, जोड़ों को लचीला बनाना, रक्तसंचार सुधारना और मानसिक तनाव को कम करना है।

10.11.1 षट्कर्म

शरीर की अंदरूनी शुद्धि षट्कर्म योग की शुद्धिकरण विधियाँ हैं, जिनसे शरीर के भीतर जमा गंदगी और विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। जब शरीर अंदर से साफ रहता है, तो जोड़ों में सूजन और दर्द कम होने में सहायता मिलती है।

- **जल नेति** में गुनगुने नमकीन पानी से नाक की सफाई की जाती है। इससे नाक के रास्ते साफ होते हैं और शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर होता है।
- **कुनजल क्रिया** में सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीकर पेट की सफाई की जाती है। इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है और शरीर में जमा विषैले पदार्थ बाहर निकलते हैं।

10.11.2 आसन

आसन शरीर को सक्रिय रखते हैं, मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत बनाते हैं तथा उनमें लचीलापन लाते हैं।

- **ताड़ासन** में शरीर को सीधा रखकर ऊपर की ओर खिंचाव दिया जाता है। इससे रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और घुटनों व टखनों के जोड़ों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- **कटिचक्रासन** में कमर को दाएँ-बाएँ मोड़ा जाता है। इससे कमर, कूल्हों और रीढ़ के जोड़ों की जकड़न कम होती है। रक्तसंचार बढ़ाता है, जिससे जोड़ों को पोषण बेहतर ढंग से मिलता है।
- **पवनमुक्तासन** में घुटनों को पेट की ओर मोड़ा जाता है। यह आसन जोड़ों की जकड़न कम करने में बहुत उपयोगी है।
- **मकरासन** में पेट के बल लेटकर शरीर को आराम दिया जाता है। यह आसन शरीर पर पड़े दबाव को कम करता है।
- **भुजंगासन** में शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाया जाता है। इससे रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और पीठ व कमर के दर्द में कमी आती है।

- **शवासन** में पूरे शरीर को ढीला छोड़ दिया जाता है। यह आसन शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की थकान को दूर करता है।

10.11.3 प्राणायाम

प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है, जिससे कोशिकाएँ सक्रिय रहती हैं और सूजन कम होने में मदद मिलती है।

- **सूर्यभेदी प्राणायाम** में दाएँ नासाछिद्र से श्वास ली जाती है। इससे शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है, जो जमे हुए जोड़ों को ढीला करने में सहायक होती है।
- **भस्त्रिका प्राणायाम** में तेज गति से श्वास-प्रश्वास किया जाता है। इससे शरीर की सुस्ती दूर होती है और रक्तसंचार तेज होता है।
- **अनुलोम-विलोम** से मन शांत होता है और शरीर में संतुलन बनता है। यह तनाव कम करता है,

10.12 सारांश

इस इकाई में अस्थि-मांसपेशी तंत्र के प्रमुख रोगों का क्रमबद्ध अध्ययन प्रस्तुत किया गया है। सबसे पहले तंत्र की बुनियादी संरचना, इसकी भूमिकाओं और शरीर की गतिशीलता में इसके महत्व को समझाया गया है। इसके बाद पाँच प्रमुख रोगों कमर दर्द, सियाटिक न्यूराइटिस, सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस और ऑस्टियो आर्थराइटिसका अध्ययन किया गया है।

कमर दर्द सामान्यतः रीढ़, मांसपेशियों या नसों पर दबाव के कारण होता है। सियाटिक न्यूराइटिस में सियाटिक नाड़ी दबाव में आने से तीव्र दर्द, सुन्नपन और कमजोरी उत्पन्न होती है। सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस ग्रीवा (दमबा) के कशेरुकों में विकृति एवं उपास्थि क्षरण से होता है। रूमेटाइड आर्थराइटिस, एक ऑटो-इम्यून रोग है जिसमें जोड़ों में सूजन, कठोरता एवं दर्द होता है। ऑस्टियो आर्थराइटिस में उपास्थि का क्षरण और हड्डियों में रगड़ उत्पन्न होती है जिससे जोड़ों में दर्द और अकड़न होती है।

इन रोगों के कारणों में बढ़ती आयु, गलत मुद्रा, स्थूल जीवनशैली, चोट, आनुवंशिकता, मोटापा, तथा पोषण की कमी प्रमुख हैं। रोगों का निदान चिकित्सीय परीक्षण, एक्स-रे, एमआरआई, रक्त परीक्षण आदि से किया जाता है।

इन रोगों से बचाव हेतु नियमित हल्का व्यायाम, सही आसन, योग प्राणायाम, संतुलित आहार, तनाव नियंत्रण, धूम्रपान-मुक्त जीवनशैली और उचित वजन नियंत्रण आवश्यक है। उपचार में दवा, फिजियोथेरेपी, योगासन, व्यायाम चिकित्सा एवं शल्य चिकित्सा (मअमतम बेंम में) शामिल हो सकते हैं।

10.13 अभ्यास प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

- कमर दर्द के मुख्य कारण लिखिए।
- सियाटिक न्यूराइटिस में होने वाले लक्षण बताएँ।
- सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस किन कारकों से बढ़ता है ?
- रूमेटाइड आर्थराइटिस को ऑटोइम्यून क्यों कहा जाता है ?
- ऑस्टियो आर्थराइटिस के निवारण में योग की भूमिका समझाइए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

- कमर दर्द की रोग-प्रक्रियाएँ लक्षण एवं उपचार विस्तार से लिखिए।
- सियाटिक न्यूराइटिस के कारण निदान एवं योगिक उपचार का विवरण दीजिए।
- सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस में जीवनशैली सुधार एवं फिजियोथेरेपी का महत्व समझाइए।
- रूमेटाइड आर्थराइटिस की रोगजनन (Pathogenesis) और आधुनिक उपचार विधियों का विश्लेषण कीजिए।
- ऑस्टियो आर्थराइटिस के कारण; लक्षण और योग चिकित्सा सहित सभी उपचारों की व्याख्या कीजिए।

10.14 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ योग एवं रोग चिकित्सा – स्वामी रामदेव
- ❖ योग चिकित्सा रहस्य—स्वामी कुवलयाणंद
- ❖ योग एनाटॉमी –लेस्ली कामिनॉफ
- ❖ पातंजल योगसूत्र –व्यास भाष्य सहित
- ❖ हठप्रदीपिका – स्वात्माराम
- ❖ आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (ऑर्थोपेडिक्स) –डॉ. एस. दास
- ❖ Clinical Orthopaedics &Campbell
- ❖ योग द्वारा आरोग्य—स्वामी सत्यदेवानंद

इकाई-11तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग— सिर दर्द, एपीलेप्सी (मिर्गी), हिस्टीरिया, अवसाद,तनाव के कारण,लक्षण,निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 11.0 उद्देश्य
- 11.1 प्रस्तावना
- 11.2 सिर दर्द
 - 11.2.1 सिर दर्द के प्रकार
 - 11.2.2 सिर दर्द के कारण
 - 11.2.3 सिर दर्द के लक्षण
 - 11.2.4 सिर दर्द से निदान
- 11.3 सिर दर्द का योगिक उपचार
 - 11.3.1 षट्कर्म
 - 11.3.2 प्राणायाम
 - 11.3.3 आसन
 - 11.3.4 ध्यान
 - 11.3.5 मुद्रा
- 11.4 एपीलेप्सी (मिर्गी)
 - 11.4.1 एपीलेप्सी (मिर्गी) के कारण
 - 11.4.2 एपीलेप्सी (मिर्गी) के लक्षण
 - 11.4.3 एपीलेप्सी (मिर्गी) के निदान
- 11.5 एपीलेप्सी (मिर्गी) का योगिक उपचार
 - 11.5.1 षट्कर्म
 - 11.5.2 प्राणायाम
 - 11.5.3 आसन
 - 11.5.4 मुद्रा
 - 11.5.5 बंध
 - 11.5.6 ध्यान
 - 11.5.7 मुद्रा
- 11.6 हिस्टीरिया
 - 11.6.1 हिस्टीरिया के कारण
 - 11.6.2 हिस्टीरिया के लक्षण
 - 11.6.3 हिस्टीरिया के निदान

11.7 हिस्टीरिया का योगिक उपचार

11.7.1 षट्कर्म

11.7.2 प्राणायाम

11.7.3 आसन

11.8 अवसाद

11.8.1 अवसाद के कारण

11.8.2 अवसादके लक्षण

11.8.3 अवसाद के निदान

11.9 अवसाद का योगिक उपचार

11.9.1 षट्कर्म

11.9.2 प्राणायाम

11.9.3 आसन

11.9.4 ध्यान

11.9.5 मुद्रा

11.10 तनाव

11.10.1 तनाव के कारण

11.10.2 तनाव के लक्षण

11.10.3 तनाव के निदान

11.11 तनाव का योगिक उपचार

11.11.1 षट्कर्म

11.11.2 प्राणायाम

11.11.3 आसन

11.11.4 ध्यान

11.11.5 मुद्रा

11.12 सारांश

11.13 अभ्यास प्रश्न

11.14 संदर्भ ग्रंथ सूची

11.0 उद्देश्य

इस इकाई का उद्देश्य विद्यार्थियों को तंत्रिका तंत्र से संबंधित प्रमुख रोगों का ज्ञान प्रदान करना है। इसके अंतर्गत विद्यार्थी निम्नलिखित को समझने योग्य बन सकेंगे—

- तंत्रिका तंत्र की संरचना एवं कार्य को समझना।
- सिरदर्द, मिर्गी, हिस्टीरिया, अवसाद, एवं तनाव के लक्षण, कारण और रोकथाम जानना।
- रोगों के निदान, उपचार एवं प्रबंधन की आधुनिक व पारंपरिक विधियों की जानकारी प्राप्त करना।

- योग, ध्यान, प्राणायाम एवं सकारात्मक मानसिकता के माध्यम से इन रोगों की रोकथाम एवं प्रबंधन के उपायों को समझना।
- रोगों से संबंधित सामाजिक, मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक प्रभावों का विश्लेषण करना।

11.1 प्रस्तावना

मानव शरीर में तंत्रिका तंत्र अत्यंत महत्वपूर्ण नियंत्रण एवं समन्वय प्रणाली है। यह मस्तिष्क, मेरुरज्जु तथा नसों के जाल द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों के बीच संदेशों का आदान-प्रदान करता है। जब तंत्रिका तंत्र का सामान्य कार्य बाधित होता है, तब अनेक प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं। आधुनिक जीवनशैली, मानसिक तनाव, तेज गति, प्रतिस्पर्धा, नशीले पदार्थों का प्रयोग तथा अनियमित दिनचर्या ने न्यूरोलॉजिकल बीमारियों की प्रसार दर को बढ़ा दिया है।

सिरदर्द, मिर्गी जैसे रोग तंत्रिका कोशिकाओं की असामान्यता से उत्पन्न होते हैं। वहीं तनाव एवं अवसाद एवं जैसे रोग भावनात्मक दबाव hormonal imbalance तथा मनोवैज्ञानिक कारणों से प्रभावित होते हैं। हिस्टीरिया भी निम्न मानसिक नियंत्रण एवं तंत्रिका असंतुलन की स्थितियों को दर्शाते हैं। वैश्विक स्तर पर इन रोगों के प्रति जागरूकता बढ़ रही है और वैज्ञानिक शोध निरंतर प्रगति पर हैं।

योग, व्यायाम, ध्यान, संतुलित आहार एवं चिकित्सकीय सलाह से इन रोगों का प्रभावी प्रबंधन संभव है। अतः तंत्रिका तंत्र के रोगों की जानकारी विद्यार्थियों के लिए न केवल शैक्षणिक बल्कि जीवनोपयोगी भी है। यह इकाई विद्यार्थियों में रोग-निवारण और स्वास्थ्य संरक्षण के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने का प्रयास करती है।

11.2 सिर दर्द

आज के समय में हमारा जीवन बहुत तेज़ हो गया है। हर व्यक्ति किसी न किसी काम, ज़िम्मेदारी या प्रतियोगिता में उलझा हुआ है। सुबह से लेकर रात तक मोबाइल, टीवी, कंप्यूटर और काम का दबाव बना रहता है। ऐसे जीवन में शरीर और मन को पूरा आराम नहीं मिल पाता। इसी कारण सिर दर्द आज एक आम समस्या बन चुका है। यह समस्या बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक किसी को भी हो सकती है।

बदलती दिनचर्या, समय पर भोजन न करना, अधिक देर तक जागना, नींद पूरी न होना, मानसिक चिंता, गुस्सा, तनाव और शारीरिक थकान सिर दर्द के मुख्य कारण बनते हैं। कभी-कभी यह दर्द हल्का होता है, जिससे व्यक्ति अपना काम कर पाता है, लेकिन कई बार यही दर्द बहुत तेज़ हो जाता है और सहन करना मुश्किल हो जाता है। कुछ लोगों को सिर दर्द थोड़े समय के लिए होता है, जबकि कुछ लोगों को बार-बार या लंबे समय तक यह समस्या बनी रहती कुछ लोगों को सिर में हल्का-सा दबाव महसूस होता है, जैसे सिर पर कोई बोझ रखा हो। कुछ लोगों को तेज़ चुभन जैसा दर्द होता है, तो कुछ को ऐसा लगता है मानो सिर को कसकर बांध दिया गया हो। कई बार सिर दर्द के साथ मतली आती है, उल्टी होने लगती है या तेज़ रोशनी और आवाज़ सहन नहीं होती। ऐसे समय में व्यक्ति अंधेरे और शांत स्थान पर आराम करना चाहता है।

सिर दर्द केवल शारीरिक समस्या नहीं है, बल्कि इसका सीधा संबंध हमारे मन और सोच से भी होता है। जब व्यक्ति अधिक चिंता करता है, बहुत सोचता है या लगातार तनाव में रहता है, तो उसका प्रभाव सीधे सिर पर पड़ता है और सिर दर्द शुरू हो जाता है। इसलिए कहा जा सकता है कि सिर दर्द शरीर और मन दोनों से जुड़ा हुआ रोग है।

11.2.1 सिर दर्द के प्रकार

सिर दर्द एक ऐसा रोग है जो अलग-अलग कारणों से होता है और हर व्यक्ति में इसका रूप भी अलग हो सकता है। किसी को सिर के एक हिस्से में दर्द होता है, तो किसी को पूरे सिर में। किसी को यह दर्द थोड़ी देर रहता है, तो किसी को लंबे समय तक परेशान करता है। कारणों और लक्षणों के आधार पर सिर दर्द को मुख्य रूप से चार प्रकारों में बाँटा जा सकता है।

- **माइग्रेन सिर दर्द**—माइग्रेन सिर दर्द एक विशेष प्रकार का सिर दर्द होता है, जिसमें सिर के केवल एक हिस्से में तेज़ और धड़कन जैसा दर्द होता है। यह दर्द धीरे-धीरे बढ़ता है और कई घंटों या कभी-कभी पूरे दिन तक बना रह सकता है। माइग्रेन से पीड़ित व्यक्ति को तेज़ रोशनी, तेज़ आवाज़ और भीड़ से बहुत परेशानी होती है।

इस प्रकार के सिर दर्द में अक्सर मतली आती है और कई बार उल्टी भी हो जाती है। कुछ लोगों को आंखों के सामने चमकती रोशनी, धुंधलापन या चक्कर जैसा अनुभव होता है। माइग्रेन का मुख्य कारण मानसिक तनाव, नींद की कमी, हार्मोनल बदलाव, अधिक सोच-विचार और अनियमित दिनचर्या माना जाता है। यह सिर दर्द बार-बार हो सकता है और व्यक्ति के दैनिक जीवन को काफी प्रभावित करता है।

- **तनावजन्य सिर दर्द**—तनावजन्य सिर दर्द सबसे अधिक पाया जाने वाला सिर दर्द है। यह अधिक सोचने, चिंता करने, डर, गुस्सा और मानसिक दबाव के कारण होता है। जब व्यक्ति लंबे समय तक तनाव में रहता है, तो सिर और गर्दन की मांसपेशियां कड़ी हो जाती हैं, जिससे सिर में दर्द शुरू हो जाता है। इस प्रकार के सिर दर्द में ऐसा लगता है जैसे सिर को कसकर बांध दिया गया हो या सिर पर भारी बोझ रखा हो। यह दर्द आमतौर पर पूरे सिर या कनपटियों के आसपास होता है। यह दर्द बहुत तेज़ नहीं होता, लेकिन लगातार बना रहता है और थकान पैदा करता है। ऑफिस का काम, पढ़ाई का दबाव, पारिवारिक समस्याएं और आराम की कमी तनावजन्य सिर दर्द को बढ़ा देती हैं।

- **साइनस सिर दर्द**—साइनस सिर दर्द तब होता है जब चेहरे की हड्डियों में मौजूद साइनस नामक खाली स्थानों में कफ या गंदगी जमा हो जाती है। यह स्थिति सर्दी-जुकाम, एलर्जी या संक्रमण के कारण उत्पन्न होती है। साइनस भर जाने पर माथे, आंखों के ऊपर, गालों और नाक के आसपास दर्द महसूस होता है।

इस सिर दर्द में सिर झुकाने या आगे की ओर झुकने पर दर्द बढ़ जाता है। कभी-कभी चेहरे में भारीपन, नाक बंद होना, सिर में दबाव और गले में खराश भी महसूस होती है। साइनस सिर दर्द आमतौर पर मौसम बदलने के समय अधिक देखा जाता है और यह व्यक्ति को काफी असहज कर देता है।

- **दीर्घकालिक सिर दर्द**—दीर्घकालिक सिर दर्द वह होता है जो लंबे समय तक बना रहता है या बार-बार लौटकर आता है। जब किसी व्यक्ति को महीनों तक लगातार सिर दर्द होता है या बार-बार सिर दर्द की समस्या होती है, तो उसे दीर्घकालिक सिर दर्द कहा जाता है।

इस प्रकार का सिर दर्द शरीर की किसी अंदरूनी कमजोरी, लंबे समय तक तनाव, नींद की कमी, गलत जीवनशैली या किसी गंभीर रोग का संकेत भी हो सकता है। यदि इस सिर दर्द पर समय रहते ध्यान न दिया जाए, तो यह व्यक्ति की कार्यक्षमता, मानसिक स्थिति और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। ऐसे सिर दर्द में सही कारण जानना और उचित उपचार करना बहुत आवश्यक होता है।

सिर दर्द के सभी प्रकार अलग-अलग कारणों से होते हैं, लेकिन इनका सीधा संबंध हमारी जीवनशैली और मानसिक स्थिति से होता है। तनाव, अनियमित दिनचर्या और शारीरिक-मानसिक थकान सिर दर्द को बढ़ावा देते हैं। इसलिए सिर दर्द के प्रकार को समझकर सही समय पर उपचार, योग, ध्यान और संतुलित जीवनशैली अपनाना बहुत ज़रूरी है।

11.2.2 सिर दर्द के कारण

सिर दर्द के निम्नलिखित कारण हैं

- मानसिक तनाव, चिंता और अत्यधिक सोच
- नींद की कमी या अनियमित नींद
- लंबे समय तक मोबाइल, कंप्यूटर या टीवी का अधिक उपयोग
- आँखों की कमजोरी या दृष्टि दोष
- अनियमित खान-पान, भूख लगने पर भोजन न करना
- शरीर में जल की कमी (डिहाइड्रेशन)
- उच्च रक्तचाप या निम्न रक्तचाप
- साइनस संक्रमण या सर्दी-जुकाम
- हार्मोनल परिवर्तन (विशेषकर महिलाओं में)
- अधिक धूप, तेज आवाज़ या प्रदूषण के संपर्क में आना

11.2.3 सिर दर्द के लक्षण

सिर दर्द होने पर व्यक्ति के शरीर और मन में कई प्रकार के बदलाव दिखाई देते हैं। ये लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग रूप में प्रकट हो सकते हैं। कभी ये लक्षण हल्के होते हैं और कभी बहुत अधिक परेशान करने वाले हो जाते हैं। सिर दर्द के लक्षण निम्नलिखित हैं

- सिर के एक या दोनों ओर दर्द होना।
- हल्का, मध्यम या तेज़ पीड़ा महसूस होना।
- सिर में भारीपन या दबाव का अनुभव होना।

- कनपटी या माथे में कसाव महसूस होना।
- आँखों के पीछे दर्द या खिंचाव होना।
- गर्दन और कंधों में जकड़न के साथ दर्द होना।
- तेज़ रोशनी से परेशानी होना।
- तेज़ आवाज़ से दर्द बढ़ जाना।
- मतली या उल्टी जैसा मन होना।
- चक्कर आना या असंतुलन महसूस होना।
- थकान या कमजोरी महसूस होना।
- एकाग्रता में कमी आना।
- नींद में कमी या अधिक नींद आने की इच्छा होना।
- तनाव या चिड़चिड़ापन बढ़ जाना।
- दर्द के दौरान काम करने या पढ़ने में कठिनाई होना।

11.2.4 सिर दर्द से निदान

सिर दर्द का निदान करने के लिए सबसे पहले रोगी का विस्तृत इतिहास लिया जाता है, जिसमें दर्द की अवधि, तीव्रता, स्थान तथा बार-बार होने की आवृत्ति पर ध्यान दिया जाता है। यह जाना जाता है कि दर्द तनाव, थकान, नींद की कमी या भूख से संबंधित है या नहीं। शारीरिक परीक्षण के अंतर्गत रक्तचाप की जाँच की जाती है, क्योंकि उच्च या निम्न रक्तचाप सिर दर्द का कारण बन सकता है। आँखों की जाँच द्वारा दृष्टि दोष या आँखों पर अधिक दबाव का पता लगाया जाता है। साइनस से संबंधित लक्षण होने पर नाक और चेहरे के क्षेत्र की जाँच की जाती है। यदि सिर दर्द लगातार बना रहे या अत्यधिक तीव्र हो, तो चिकित्सक आवश्यकतानुसार रक्त परीक्षण, सीटी स्कैन या एमआरआई जैसी जाँचों की सलाह दे सकता है। इन सभी परीक्षणों के माध्यम से सिर दर्द के मूल कारण की पहचान कर उचित उपचार की दिशा निर्धारित की जाती है।

11.3 सिर दर्द का योगिक उपचार

11.3.1 षट्कर्म

षट्कर्म योग की वे विशेष शुद्धि क्रियाएँ हैं, जिनका उद्देश्य शरीर के अंदर जमी हुई गंदगी, विषैले तत्वों और अवरोधों को बाहर निकालना है। जब शरीर के आंतरिक मार्ग साफ हो जाते हैं, तो ऊर्जा का प्रवाह सहज रूप से होने लगता है और अनेक रोग अपने आप कम होने लगते हैं। सिर दर्द के उपचार में षट्कर्म का विशेष महत्व है।

- **जल नेति** एक सरल लेकिन अत्यंत लाभकारी शुद्धि क्रिया है। इसमें गुनगुने नमक मिले पानी को एक नथुने से डालकर दूसरे नथुने से बाहर निकाला जाता है। इस प्रक्रिया से नाक के भीतर जमा धूल, कफ और गंदगी साफ हो जाती है। जल नेति के नियमित अभ्यास से नासिका मार्ग पूरी तरह स्वच्छ रहता है,

जिससे सांस लेने में आसानी होती है। जब नाक के मार्ग साफ होते हैं, तो मस्तिष्क तक ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है। इससे सिर में भारीपन कम होता है और सिर दर्द में राहत मिलती है। साइनस, जुकाम और एलर्जी से होने वाले सिर दर्द में जल नेति बहुत उपयोगी मानी जाती है।

- **सूत्र नेति** में एक विशेष साफ और मुलायम धागे या रबर की नेति को नाक के माध्यम से अंदर डालकर मुंह से बाहर निकाला जाता है। यह क्रिया जल नेति से थोड़ी कठिन होती है, इसलिए इसे किसी योग्य योग शिक्षक के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए। सूत्र नेति से नासिका मार्ग की गहराई तक सफाई होती है। इससे पुराना जमा हुआ कफ निकल जाता है और नाक की नसों में जकड़न कम होती है। यह क्रिया मस्तिष्क की नसों को सक्रिय करती है और रक्त संचार को बेहतर बनाती है। नियमित अभ्यास से पुराने और बार-बार होने वाले सिर दर्द में भी लाभ मिलता है।

11.3.2 प्राणायाम

- **प्राणायाम** श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की योगिक विधि है। प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और मस्तिष्क शांत होता है। सिर दर्द में प्राणायाम का विशेष महत्व है।
- **नाड़ी शोधन प्राणायाम** में एक-एक नथुने से सांस ली और छोड़ी जाती है। इससे शरीर की नाड़ियां शुद्ध होती हैं और मन शांत होता है। यह प्राणायाम तनाव, चिंता और अनिद्रा से होने वाले सिर दर्द में बहुत लाभकारी है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** में सांस छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज़ निकाली जाती है। यह आवाज़ मस्तिष्क पर गहरा शांत प्रभाव डालती है। इससे क्रोध, तनाव और मानसिक अशांति कम होती है तथा सिर दर्द में तुरंत राहत मिलती है।
- **भस्त्रिका प्राणायाम** में तेज़ गति से सांस ली और छोड़ी जाती है। हल्के रूप में इसका अभ्यास करने से मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है और थकान दूर होती है। इससे सिर में जकड़न कम होती है।
- **उज्जायी प्राणायाम** में गले से आवाज़ करते हुए गहरी सांस ली जाती है। इससे मन एकाग्र होता है और तंत्रिका तंत्र मजबूत होता है। यह प्राणायाम तनाव और बेचौनी से होने वाले सिर दर्द में सहायक है।

11.3.3 आसन

- **आसन** शरीर को स्थिरता, लचीलापन और आराम प्रदान करते हैं। सिर दर्द में ऐसे आसनों का अभ्यास लाभकारी होता है, जिनसे मस्तिष्क को शांति मिले और गर्दन, पीठ व सिर की मांसपेशियों में तनाव कम हो।
- **सूर्य नमस्कार** बारह आसनों का समूह है। इसके नियमित अभ्यास से पूरे शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है। इससे शरीर की थकान दूर होती है और मानसिक तनाव कम होता है। जब शरीर सक्रिय और मन शांत होता है, तो सिर दर्द की समस्या में भी राहत मिलती है।
- **भुजंगासन** में पेट के बल लेटकर शरीर के ऊपरी भाग को ऊपर उठाया जाता है। इस आसन से रीढ़ की हड्डी लचीली होती है और मस्तिष्क तक रक्त का प्रवाह बढ़ता है। इससे सिर में भारीपन कम होता है और तनावजन्य सिर दर्द में लाभ मिलता है।

- **शशांकासन** को बालासन भी कहा जाता है। इसमें शरीर को आगे की ओर झुकाकर सिर को ज़मीन के पास रखा जाता है। यह आसन मन को अत्यंत शांति प्रदान करता है। इससे मस्तिष्क की नसों को आराम मिलता है और चिंता व तनाव से होने वाला सिर दर्द कम होता है।
- **धनुरासन** शरीर को धनुष की आकृति में मोड़ने वाला आसन है। इसके अभ्यास से रीढ़ की हड्डी मज़बूत होती है और पूरे शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। यह आसन शरीर की जकड़न दूर करता है और सिर दर्द में सहायक होता है।
- **मकरासन** में शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ दिया जाता है। यह आसन विशेष रूप से गर्दन, पीठ और कंधों को आराम देता है। इससे मांसपेशियों में जमा तनाव कम होता है, जो सिर दर्द का एक बड़ा कारण होता है।
- **शवासन** योग का सबसे सरल लेकिन सबसे प्रभावी आसन माना जाता है। इसमें शरीर को पूर्ण विश्राम की अवस्था में रखा जाता है। शवासन से मन और शरीर दोनों को गहरा आराम मिलता है। यह सिर दर्द, थकान और मानसिक बेचौनी को दूर करने में बहुत सहायक है।

11.3.4 ध्यान

सिर दर्द के योगिक उपचार में ध्यान का विशेष महत्व है। अधिकांश सिर दर्द मानसिक तनाव, चिंता, थकान एवं अनियमित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होता है। ध्यान के नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और मानसिक तनाव में कमी आती है। जब मन शांत होता है, तब मस्तिष्क की नसों पर पड़ने वाला दबाव कम हो जाता है, जिससे सिर दर्द में धीरे-धीरे राहत मिलने लगती है।

ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्क में रक्त संचार संतुलित होता है तथा तंत्रिका तंत्र को विश्राम प्राप्त होता है। यह माइग्रेन तथा तनावजन्य सिर दर्द में विशेष रूप से लाभकारी होता है। ध्यान व्यक्ति को आंतरिक शांति प्रदान करता है, जिससे मानसिक थकान दूर होती है और सिर दर्द की पुनरावृत्ति कम हो जाती है।

11.3.5 मुद्रा

सिर दर्द के उपचार में योग मुद्राएँ अत्यंत उपयोगी मानी जाती हैं। **ज्ञान मुद्रा, प्राण मुद्रा और शून्य मुद्रा** का नियमित अभ्यास मस्तिष्क में ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करता है। इन मुद्राओं से स्नायु तंत्र मज़बूत होता है तथा मानसिक असंतुलन दूर होता है।

शून्य मुद्रा विशेष रूप से सिर दर्द में लाभकारी मानी जाती है, क्योंकि यह शरीर में वायु तत्व को संतुलित करती है। प्राण मुद्रा शरीर में ऊर्जा का संचार बढ़ाती है और ज्ञान मुद्रा मानसिक एकाग्रता एवं शांति प्रदान करती है। इन मुद्राओं के अभ्यास से सिर में भारीपन और दर्द में कमी आती है।

11.4 एपीलेप्सी (मिर्गी)

मिर्गी एक ऐसी बीमारी है जिसका सीधा संबंध हमारे दिमाग और नसों के तंत्र से होता है। हमारा मस्तिष्क पूरे शरीर को नियंत्रित करता है और यह काम वह छोटी-छोटी विद्युत तरंगों के माध्यम से करता है। जब ये तरंगें सामान्य रूप से काम करती हैं, तो शरीर के सभी अंग ठीक से चलते हैं। लेकिन जब किसी कारण से मस्तिष्क में

ये विद्युत तरंगें अचानक गड़बड़ा जाती हैं तो शरीर पर से मस्तिष्क का नियंत्रण कमजोर हो जाता है। इसी स्थिति को मिर्गी कहा जाता है। मिर्गी में व्यक्ति को जो समस्या होती है, उसे दौरा कहते हैं। ये दौरे हर व्यक्ति में एक जैसे नहीं होते। कुछ लोगों में दौरा बहुत हल्का होता है, जिसमें व्यक्ति थोड़ी देर के लिए खोया-सा महसूस करता है, उसे आसपास की चीजों की सही समझ नहीं रहती या कुछ समय के लिए वह जवाब देना बंद कर देता है। कई बार ऐसा भी होता है कि व्यक्ति कुछ पलों के लिए बेहोश हो जाता है। वहीं कुछ लोगों में मिर्गी के दौरे बहुत तेज और गंभीर होते हैं। ऐसे मामलों में पूरे शरीर में जोर-जोर से झटके आने लगते हैं, हाथ-पैर तेजी से हिलने लगते हैं, मांसपेशियाँ अकड़ जाती हैं और शरीर का संतुलन पूरी तरह बिगड़ जाता है। व्यक्ति अपने शरीर पर नियंत्रण खो देता है और अचानक जमीन पर गिर सकता है। मिर्गी का दौरा अक्सर बिना किसी चेतावनी के आता है। व्यक्ति को पहले से यह पता नहीं चलता कि उसे दौरा पड़ने वाला है। इसी कारण यह स्थिति खतरनाक हो सकती है, क्योंकि दौरा पड़ते समय व्यक्ति चलते-चलते, सीढ़ियों पर या सड़क पर भी गिर सकता है और उसे चोट लगने की संभावना रहती है।

संक्षेप में कहा जाए तो मिर्गी वह अवस्था है जिसमें मस्तिष्क की असामान्य गतिविधि के कारण शरीर अचानक गलत ढंग से प्रतिक्रिया करने लगता है। कभी यह समस्या हल्की होती है और कभी बहुत गंभीर, लेकिन सही जानकारी, सावधानी और उपचार से इस पर काफी हद तक नियंत्रण पाया जा सकता है।

11.4.1 एपीलेप्सी (मिर्गी) के कारण

- मिर्गी होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। यह जरूरी नहीं कि हर व्यक्ति में कारण एक जैसे ही हों। कुछ कारण शारीरिक होते हैं, तो कुछ मानसिक और जीवनशैली से जुड़े होते हैं।
- कई बार मिर्गी के रोगी को डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएँ समय पर और नियमित रूप से नहीं लेने पर दौरे पड़ सकते हैं। दवा छोड़ने या बीच में बंद करने से मस्तिष्क की गतिविधि असंतुलित हो जाती है।
- अधिक मानसिक तनाव भी मिर्गी का एक बड़ा कारण माना जाता है। लगातार चिंता, डर, गुस्सा या भावनात्मक दबाव मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, जिससे दौरे आने की संभावना बढ़ जाती है।
- यदि व्यक्ति पूरी नींद नहीं लेता, देर रात तक जागता रहता है या उसकी नींद बार-बार टूटती है, तो इससे भी मस्तिष्क थक जाता है और मिर्गी का दौरा आ सकता है।
- चाय, कॉफी या अन्य कैफीन युक्त पदार्थों का अधिक सेवन करने से मस्तिष्क उत्तेजित हो जाता है, जो कुछ लोगों में दौरे को बढ़ावा दे सकता है।
- लगातार तेज रोशनी, चमकदार लाइट या फ्लैश लाइट के संपर्क में रहने से भी कुछ रोगियों में मिर्गी का दौरा शुरू हो सकता है।
- यदि किसी व्यक्ति के सिर में गंभीर चोट लगी हो, तो उसका प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ सकता है और आगे चलकर मिर्गी की समस्या उत्पन्न हो सकती है।
- कभी-कभी खून में शर्करा (ग्लूकोज) की मात्रा कम हो जाने पर मस्तिष्क को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिलती, जिससे दौरे आने की स्थिति बन सकती है।

- तेज बुखार, संक्रमण या बीमारी के दौरान भी मस्तिष्क प्रभावित होता है, जो मिर्गी का कारण बन सकता है।
- कुछ मामलों में विशेष दवाओं के दुष्प्रभाव भी मिर्गी को जन्म दे सकते हैं, खासकर यदि दवा बिना चिकित्सकीय सलाह के ली जाए।
- महिलाओं में मासिक धर्म के समय होने वाले हार्मोनल बदलाव भी मिर्गी के दौरे को प्रभावित कर सकते हैं। इस समय शरीर में होने वाले परिवर्तन मस्तिष्क की गतिविधि पर असर डालते हैं।

11.4.2 एपीलेप्सी (मिर्गी) के लक्षण

- जब किसी व्यक्ति को मिर्गी का दौरा पड़ता है, उस समय मस्तिष्क और शरीर के अंगों के बीच तालमेल बिगड़ जाता है। सामान्य अवस्था में मस्तिष्क नसों के माध्यम से शरीर को सही संदेश भेजता है, जिससे शरीर के अंग ठीक से काम करते हैं। लेकिन मिर्गी के दौरे के दौरान ये संदेश अव्यवस्थित और अनियंत्रित हो जाते हैं।
- इस असंतुलन के कारण शरीर में कई प्रकार के परिवर्तन दिखाई देते हैं। सबसे पहले शरीर की मांसपेशियाँ अपने नियंत्रण से बाहर हो जाती हैं और वे अपने-आप सिकुड़ने या झटके लेने लगती हैं। व्यक्ति अपने शरीर का संतुलन बनाए नहीं रख पाता और अक्सर लड़खड़ाकर गिर जाता है।
- दौरे के समय व्यक्ति की आँखें सामान्य रूप से इधर-उधर नहीं घूमतीं, बल्कि कई बार वे एक ही दिशा में स्थिर हो जाती हैं या ऊपर की ओर चढ़ जाती हैं। मुँह की मांसपेशियों पर भी नियंत्रण नहीं रहता, जिसके कारण मुँह से झाग निकलना देखा जा सकता है। जबड़े कस जाने से कई बार दाँत या होंठ कट जाते हैं, जिससे हल्का खून भी आ सकता है।
- इसके अलावा हाथ-पैरों में तेज और बार-बार झटके लगने लगते हैं। व्यक्ति चाहकर भी इन झटकों को रोक नहीं पाता, क्योंकि उस समय मस्तिष्क का शरीर पर नियंत्रण लगभग समाप्त हो जाता है। दौरा समाप्त होने के बाद व्यक्ति बहुत थका हुआ, कमजोर और भ्रमित महसूस करता है। यदि किसी व्यक्ति को जीवन में सिर्फ एक बार ऐसा दौरा पड़ा हो, तो उसे मिर्गी नहीं कहा जाता। लेकिन जब किसी व्यक्ति को बार-बार, यानी कम से कम दो या उससे अधिक बार ऐसे दौरे पड़ते हैं, तब उस स्थिति को मिर्गी का रोग माना जाता है।
- मिर्गी के लक्षण हर व्यक्ति में एक जैसे नहीं होते। किसी में लक्षण हल्के होते हैं और किसी में बहुत गंभीर। फिर भी सामान्य रूप से मिर्गी में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं।
- मिर्गी से पीड़ित व्यक्ति को अचानक अपने शरीर का संतुलन खोने का अनुभव हो सकता है। कई बार वह बिना किसी चेतावनी के बेहोश होकर जमीन पर गिर जाता है। दौरे के दौरान पूरे शरीर में या शरीर के किसी एक हिस्से में तेज झटके आने लगते हैं।
- कुछ मामलों में व्यक्ति का शरीर अचानक अकड़ जाता है, जिससे वह हिल-डुल भी नहीं पाता। चेहरे की मांसपेशियाँ खिंच जाती हैं और चेहरा असामान्य दिखाई देने लगता है। आँखें ऊपर की ओर घूम सकती हैं या व्यक्ति एक ही जगह घूरता हुआ नजर आ सकता है।

- दौरे के समय मुँह से झाग निकलना, जीभ या होंठ कट जाना, तथा कुछ लोगों में मल-मूत्र पर नियंत्रण न रहना भी देखा जाता है। दौरा समाप्त होने के बाद व्यक्ति को कुछ समय के लिए घटी हुई याददाश्त, भ्रम या नींद-सी अवस्था महसूस हो सकती है।
- इन सभी लक्षणों का कारण मस्तिष्क की वह अस्थायी स्थिति होती है, जिसमें वह शरीर को सही निर्देश नहीं दे पाता। यही कारण है कि मिर्गी को एक तंत्रिका तंत्र से जुड़ा रोग माना जाता है

11.4.3 एपिलेप्सी (मिर्गी) के निदान

एपिलेप्सी का निदान करने के लिए रोगी के दौरे से संबंधित विस्तृत जानकारी एकत्र की जाती है। इसमें दौरे का प्रकार, अवधि, बार-बार होने की आवृत्ति, चेतना का लोप, शरीर में झटके, मुँह से झाग आना तथा दौरे के बाद की स्थिति का अध्ययन किया जाता है। रोगी और परिजनों से पूर्व में हुए दौरों का इतिहास लिया जाता है। शारीरिक एवं तंत्रिका तंत्र की जाँच द्वारा मस्तिष्क और स्नायु तंत्र की कार्यक्षमता का आकलन किया जाता है। मस्तिष्क की विद्युत गतिविधि को जानने के लिए ईईजी जाँच की जाती है, जो मिर्गी के निदान में अत्यंत सहायक होती है। आवश्यक होने पर सीटी स्कैन या एमआरआई द्वारा मस्तिष्क की संरचना में किसी असामान्यता का पता लगाया जाता है। रक्त परीक्षण से संक्रमण, चयापचय विकार या अन्य कारणों की जाँच की जाती है। इन सभी परीक्षणों के आधार पर मिर्गी के प्रकार और कारण का निर्धारण कर उपचार तय किया जाता है।

11.5 एपिलेप्सी (मिर्गी) का योगिक उपचार

मिर्गी एक ऐसा रोग है जो सीधे मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र से जुड़ा होता है। इसमें मस्तिष्क की कार्यप्रणाली कुछ समय के लिए असंतुलित हो जाती है, जिससे व्यक्ति को दौरे पड़ते हैं। मिर्गी के इलाज में दवाओं के साथ-साथ योग एक सहायक और प्रभावी उपाय माना जाता है। योग शरीर, मन और मस्तिष्क को शांत करके तंत्रिका तंत्र को संतुलन में लाने में मदद करता है।

योगिक उपचार का मुख्य उद्देश्य मस्तिष्क को शांति देना, तनाव कम करना और शरीर की ऊर्जा को सही दिशा में प्रवाहित करना होता है।

11.5.1 षट्कर्म

षट्कर्म योग की शुद्धिकरण क्रियाएँ हैं, जिनका उद्देश्य शरीर और मन को अंदर से साफ करना होता है। मिर्गी के रोगियों के लिए हल्के और सुरक्षित षट्कर्म, वह भी विशेषज्ञ की सलाह से, उपयोगी माने जाते हैं।

- **जलनेति** में नाक के रास्ते नमक मिले गुनगुने पानी से सफाई की जाती है। इससे नासिका मार्ग साफ होता है और दिमाग तक जाने वाला मार्ग खुलता है। इसका प्रभाव मस्तिष्क पर शांतिदायक होता है और सिर का भारीपन कम होता है।
- **कपालभाति** का धीमी गति से अभ्यास करने पर मस्तिष्क में रक्त का संचार बेहतर होता है। इससे दिमाग को अधिक ऑक्सीजन मिलती है और तंत्रिका तंत्र मजबूत होता है। ध्यान रहे कि मिर्गी में तेज या झटकेदार कपालभाति नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इससे दौरे की संभावना बढ़ सकती है।

11.5.2 प्राणायाम

- प्राणायाम का सीधा प्रभाव मस्तिष्क और नसों पर पड़ता है। यह सांस के माध्यम से शरीर में शांति और संतुलन लाता है।
- अनुलोम—विलोम दोनों नासिकाओं से सांस का संतुलन बनता है और मस्तिष्क शांत होता है।
- भ्रामरी प्राणायाम में गुनगुनाने जैसी आवाज निकलती है, जो मस्तिष्क की नसों को शांत करती है और डर व बेचौनी को कम करती है।
- उज्जायी प्राणायाम मन को स्थिर करता है और आंतरिक शांति प्रदान करता है।
- नाड़ी शोधन प्राणायाम से शरीर की ऊर्जा नाड़ियों का शुद्धिकरण होता है और तंत्रिका तंत्र संतुलित रहता है।

11.5.3 आसन

योगासन शरीर को स्थिर, संतुलित और मजबूत बनाते हैं। मिर्गी में ऐसे आसन उपयोगी होते हैं जो मस्तिष्क को शांति दें और नसों को आराम पहुँचाएँ।

- ताड़ासन शरीर को सीधा रखता है और संतुलन बनाने में मदद करता है। इससे एकाग्रता बढ़ती है।
- वज्रासन पाचन सुधारने के साथ-साथ मन को शांत करता है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है।
- पद्मासन और सुखासन में बैठकर प्राणायाम और ध्यान किया जाता है। ये आसन मन को स्थिर रखते हैं और मस्तिष्क को शांति प्रदान करते हैं।
- पवनमुक्तासन से शरीर की जकड़न दूर होती है और नसों को आराम मिलता है।
- भुजंगासन रीढ़ की हड्डी और तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है तथा शरीर में ऊर्जा का संचार बढ़ाता है।
- शवासन मिर्गी के रोगियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण आसन है। इससे पूरा शरीर और मन गहरे विश्राम में चला जाता है, जिससे तनाव, घबराहट और थकान कम होती है।

11.5.6 ध्यान

एपीलेप्सी (मिर्गी) एक तंत्रिका तंत्र से संबंधित रोग है, जिसमें मस्तिष्क की असामान्य विद्युत गतिविधि के कारण दौरे पड़ते हैं। ध्यान का नियमित अभ्यास मस्तिष्क की अत्यधिक उत्तेजना को शांत करता है। इससे मानसिक स्थिरता बढ़ती है और दौरे की आवृत्ति एवं तीव्रता में कमी आने की संभावना रहती है।

ध्यान रोगी के मन में आत्म-नियंत्रण, आत्मविश्वास एवं धैर्य को बढ़ाता है। इससे भय, घबराहट और तनाव कम होते हैं, जो मिर्गी के दौरों को बढ़ाने वाले प्रमुख कारक होते हैं। नियमित ध्यान अभ्यास से मानसिक संतुलन बना रहता है और रोगी को मानसिक शक्ति प्राप्त होती है।

11.5.7 मुद्रा

मिर्गी के रोगियों के लिए अपान मुद्रा, ज्ञान मुद्रा और प्राण मुद्रा लाभकारी मानी जाती हैं। ये मुद्राएँ मस्तिष्क की तंत्रिकाओं को शांत करने में सहायक होती हैं और शरीर की ऊर्जा को संतुलित रखती हैं।

अपान मुद्रा शरीर की अशुद्धियों को बाहर निकालने में सहायक होती है, जबकि प्राण मुद्रा जीवन ऊर्जा को सक्रिय करती है। ज्ञान मुद्रा मानसिक एकाग्रता और स्थिरता प्रदान करती है। इन मुद्राओं का नियमित अभ्यास मिर्गी के लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

11.6 हिस्टीरिया

हिस्टीरिया एक ऐसी स्थिति है जो शरीर से ज्यादा मन से जुड़ी होती है। इसमें व्यक्ति के मन में जमा हुआ तनाव, डर, चिंता, दुख या भावनात्मक चोट बाहर निकलने का रास्ता ढूँढती है। जब व्यक्ति अपने मन की परेशानियों को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाता, तब वही परेशानी शारीरिक रूप लेकर सामने आ जाती है। इस कारण व्यक्ति को ऐसा लगता है जैसे उसे कोई गंभीर शारीरिक बीमारी हो गई है, जबकि वास्तव में शरीर के किसी अंग में कोई खराबी नहीं होती। हिस्टीरिया में व्यक्ति को अचानक बेहोशी आ सकती है, शरीर कांप सकता है, हाथ-पैर काम करना बंद कर सकते हैं, बोलने में दिक्कत हो सकती है या कभी-कभी दौरे जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। ये सभी लक्षण देखने में बहुत गंभीर लगते हैं, लेकिन मेडिकल जाँच करने पर शरीर पूरी तरह सामान्य पाया जाता है। इसका मतलब यह होता है कि समस्या शरीर की नहीं, बल्कि मन की होती है। यह रोग अधिकतर उन लोगों में देखा जाता है जो बहुत संवेदनशील होते हैं, जल्दी तनाव में आ जाते हैं या अपनी भावनाओं को दबाकर रखते हैं। लगातार मानसिक दबाव, पारिवारिक झगड़े, डर, अपमान, असुरक्षा, दुख या किसी गहरे भावनात्मक सदमे के कारण मन कमजोर हो जाता है। जब मन अपनी सीमा से ज्यादा दब जाता है, तब वह शरीर के माध्यम से अपनी परेशानी दिखाने लगता है, और यही स्थिति हिस्टीरिया कहलाती है।

11.6.1 हिस्टीरिया के कारण

हिस्टीरिया किसी एक वजह से नहीं होता, बल्कि यह मन पर लगातार पड़ने वाले दबावों का परिणाम होता है। जब व्यक्ति लंबे समय तक मानसिक परेशानियों को सहता रहता है और उन्हें सही तरीके से बाहर नहीं निकाल पाता, तब वही परेशानियाँ हिस्टीरिया के रूप में सामने आती हैं। इसके मुख्य कारणों को आसान शब्दों में इस प्रकार समझा जा सकता है:

- सबसे पहला कारण अत्यधिक मानसिक तनाव है। जब व्यक्ति लगातार चिंता, परेशानी या दबाव में रहता है और उसे आराम या मानसिक शांति नहीं मिलती, तो उसका मन कमजोर होने लगता है। यह कमजोरी धीरे-धीरे हिस्टीरिया का रूप ले सकती है।
- भावनात्मक आघात भी एक बड़ा कारण है। किसी का अपमान होना, गहरा दुख मिलना, अचानक डर जाना, या कोई सदमा लगना मन पर गहरा असर डालता है। अगर व्यक्ति इन भावनाओं को दबाकर रखता है, तो वही भावनाएँ शरीर के जरिये बाहर आने लगती हैं।
- कई लोगों में दबे हुए भाव और इच्छाएँ हिस्टीरिया का कारण बनती हैं। जब व्यक्ति अपने मन की बात किसी से कह नहीं पाता, अपनी इच्छाएँ पूरी नहीं कर पाता या भावनाएँ व्यक्त नहीं कर पाता, तो मन के अंदर बोझ बढ़ता जाता है।
- पारिवारिक तनाव या घरेलू कलह भी हिस्टीरिया को जन्म दे सकते हैं। घर में झगड़े, तनावपूर्ण माहौल, आपसी मतभेद या प्यार-समझ की कमी से व्यक्ति मानसिक रूप से परेशान हो जाता है।

- कुछ मामलों में बचपन का मानसिक आघात भी आगे चलकर हिस्टीरिया का कारण बनता है। बचपन में मिला डर, उपेक्षा, डांट-फटकार या कोई दुखद अनुभव मन में गहराई से बैठ जाता है और समय आने पर रोग का रूप ले सकता है।
- असुरक्षा की भावना भी इस रोग को बढ़ावा देती है। जब व्यक्ति खुद को कमजोर, अकेला या असहाय महसूस करता है, तो उसका मन असंतुलित होने लगता है।
- इसके अलावा आत्मविश्वास की कमी भी एक कारण है। जिन लोगों को खुद पर भरोसा नहीं होता, वे छोटी-छोटी बातों से भी घबरा जाते हैं, जिससे मानसिक तनाव बढ़ता है।
- अत्यधिक चिंता और डर मन को हमेशा अशांत रखते हैं। लगातार डर में जीने से मन थक जाता है और शरीर के माध्यम से प्रतिक्रिया देने लगता है।
- कुछ लोगों में ध्यान आकर्षित करने की प्रवृत्ति भी देखी जाती है। जब उन्हें प्यार, समझ या सहानुभूति नहीं मिलती, तो अनजाने में उनका मन ऐसे व्यवहार करने लगता है जिससे दूसरों का ध्यान उन पर जाए।
- अंत में, नींद की कमी और मानसिक थकान भी हिस्टीरिया के लिए ज़िम्मेदार होती है। पर्याप्त नींद न मिलने से दिमाग को आराम नहीं मिलता और मानसिक संतुलन बिगड़ने लगता है।

11.6.2 हिस्टीरिया के लक्षण

हिस्टीरिया में दिखाई देने वाले लक्षण हर व्यक्ति में एक जैसे नहीं होते। किसी में कुछ लक्षण अधिक दिखते हैं, तो किसी में कुछ कम। ये लक्षण अचानक भी आ सकते हैं और कुछ समय बाद अपने-आप ठीक भी हो सकते हैं। सामान्यतः हिस्टीरिया के लक्षण निम्नलिखित देखे जा सकते हैं—

- **अचानक रोना या हँसना**—व्यक्ति बिना किसी खास कारण के जोर-जोर से रोने या हँसने लगता है। कई बार वह खुद भी नहीं समझ पाता कि ऐसा क्यों हो रहा है।
- **बिना कारण बेहोशी आना**—हिस्टीरिया में व्यक्ति अचानक जमीन पर गिर सकता है या कुछ समय के लिए होश खो सकता है, जबकि शरीर में कोई वास्तविक बीमारी नहीं होती।
- **शरीर में झटके या ऐंठन**—कई बार शरीर में दौरे जैसे झटके आने लगते हैं। देखने में यह मिर्गी जैसा लगता है, लेकिन जाँच करने पर मिर्गी नहीं पाई जाती।
- **हाथ-पैरों में कमजोरी या सुन्नता**—व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि उसके हाथ या पैर काम नहीं कर रहे, उनमें जान नहीं है या सुन्न हो गए हैं।
- **बोलने में रुकावट या आवाज बंद हो जाना**—अचानक व्यक्ति की आवाज चली जाती है या वह बोल नहीं पाता, जबकि गले या मुँह में कोई खराबी नहीं होती।
- **चलने में कठिनाई**—कुछ लोगों को चलने में परेशानी होने लगती है, पैर लड़खड़ाते हैं या शरीर संतुलन खो देता है।

- **सांस फूलना या घुटन महसूस होना** —यक्ति को लगता है कि उसे सांस नहीं आ रही, छाती भारी हो रही है या दम घुट रहा है।

11.6.3 हिस्टीरिया के निदान

हिस्टीरिया का निदान करना थोड़ा सावधानी से किया जाता है, क्योंकि इसके लक्षण देखने में शारीरिक बीमारी जैसे लगते हैं, लेकिन असल में समस्या मन से जुड़ी होती है। इसलिए डॉक्टर सबसे पहले यह पक्का करते हैं कि शरीर में कोई वास्तविक रोग तो नहीं है। सबसे पहले मरीज की पूरी जानकारी और इतिहास लिया जाता है। डॉक्टर यह समझने की कोशिश करते हैं कि मरीज को लक्षण कब से हैं, किस समय बढ़ते हैं, और क्या उस समय कोई तनाव, डर या भावनात्मक परेशानी रही है। इसके बाद यह देखा जाता है कि शरीर के किसी अंग में कोई बीमारी तो नहीं है। इसके लिए सामान्य मेडिकल जाँच कराई जाती है, जैसे ब्लड टेस्ट, एक्स-रे, सीटी स्कैन, एमआरआई या ई सी जी आदि। अगर इन सभी जाँचों की रिपोर्ट सामान्य आती है और शरीर में कोई खराबी नहीं मिलती, तो यह संकेत होता है कि समस्या शारीरिक नहीं है। जब यह साफ हो जाता है कि शरीर पूरी तरह ठीक है, लेकिन फिर भी लक्षण बने हुए हैं, तब डॉक्टर इस बात पर ध्यान देते हैं कि कहीं यह परेशानी मानसिक तनाव या भावनात्मक कारणों से तो नहीं जुड़ी है। इसके बाद मरीज को मनोचिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भेजा जाता है। वहाँ मरीज की सोच, भावनाएँ, डर, चिंता, व्यवहार और जीवन की परिस्थितियों का गहराई से मूल्यांकन किया जाता है।

11.7 हिस्टीरिया का योगिक उपचार

हिस्टीरिया में समस्या शरीर से ज्यादा मन और भावनाओं से जुड़ी होती है। इसलिए इसका सबसे अच्छा और सुरक्षित उपचार योग माना जाता है। योग के द्वारा मन को शांत किया जाता है, भावनाओं को संतुलित किया जाता है और व्यक्ति को अंदर से मजबूत बनाया जाता है। नियमित योग अभ्यास से डर, घबराहट, बेचौनी और मानसिक तनाव धीरे-धीरे कम होने लगते हैं। योगिक उपचार का उद्देश्य किसी दवा की तरह केवल लक्षण दबाना नहीं, बल्कि रोग की जड़ यानी मानसिक असंतुलन को ठीक करना होता है।

11.7.1 षट्कर्म

षट्कर्म योग की शुद्धिकरण क्रियाएँ हैं। ये शरीर के साथ-साथ मन को भी साफ और शांत करती हैं। हिस्टीरिया में कुछ हल्के षट्कर्म बहुत लाभकारी माने जाते हैं।

- **नेति क्रिया** से नाक के मार्ग साफ होते हैं और दिमाग को ठंडक मिलती है। इससे बेचौनी, घबराहट और मानसिक भारीपन कम होता है। मन हल्का और शांत महसूस करता है।
- **कपालभाति** धीमी और नियंत्रित कपालभाति करने से दिमाग को ताजगी मिलती है। इससे नकारात्मक विचार कम होते हैं और सोच स्पष्ट होती है। बहुत तेज़ कपालभाति नहीं करनी चाहिए।
- **त्राटक** में एक बिंदु या दीपक की लौ पर ध्यान लगाया जाता है। इससे मन की चंचलता कम होती है और एकाग्रता बढ़ती है। हिस्टीरिया में यह अभ्यास मन को स्थिर करने में बहुत सहायक होता है।

11.7.2 प्राणायाम

प्राणायाम हिस्टीरिया में सबसे अधिक लाभ देने वाला योग अभ्यास है, क्योंकि यह सीधे मन और नसों पर असर करता है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** दिमाग के दोनों हिस्सों में संतुलन बनाता है। इससे घबराहट, डर और चिंता कम होती है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** करने से मन को गहरी शांति मिलती है। यह प्राणायाम बेचौनी, चिड़चिड़ापन और डर को बहुत जल्दी शांत करता है।
- **उज्जायी प्राणायाम** से मन स्थिर होता है और भावनाओं पर नियंत्रण बढ़ता है।
- **दीर्घ श्वास-प्रश्वास** गहरी सांस लेने-छोड़ने से डर और तनाव कम होते हैं और मन हल्का महसूस करता है।

11.7.3 आसन

शरीर को ढीला और मन को स्थिर बनाते हैं। हिस्टीरिया में ऐसे आसन उपयोगी होते हैं जो शांति और विश्राम देते हैं।

- **ताड़ासन** शरीर की मुद्रा को सही करता है और आत्मविश्वास बढ़ाता है। इससे व्यक्ति अंदर से मजबूत महसूस करता है।
- **वज्रासन** में बैठने से मन स्थिर होता है और घबराहट कम होती है। यह आसन ध्यान और श्वास अभ्यास के लिए भी अच्छा है।
- **शवासन** सबसे महत्वपूर्ण आसन है। शवासन करने से शरीर और मन दोनों को गहरी शांति मिलती है। तनाव, डर और बेचौनी कम होती है।
- **सुखासन** में बैठकर श्वास पर ध्यान देने से मन शांत होता है और विचारों की गति धीमी पड़ती है।
- **बालासन** डर, तनाव और मानसिक थकान को कम करता है। इससे मन सुरक्षित और शांत महसूस करता है।
- **पश्चिमोत्तानासन** से तंत्रिका तंत्र शांत होता है और मानसिक तनाव धीरे-धीरे कम होने लगता है।

11.8 अवसाद

अवसाद एक ऐसी मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति का मन लगातार दुखी और भारी महसूस करता है। इस अवस्था में व्यक्ति को ऐसा लगता है जैसे उसके जीवन में कुछ भी अच्छा नहीं बचा है। उसे भीतर से खालीपन, निराशा और अकेलेपन का एहसास होने लगता है। वह बाहर से सामान्य दिख सकता है, लेकिन अंदर ही अंदर बहुत परेशान रहता है। अवसाद से पीड़ित व्यक्ति का किसी भी काम में मन नहीं लगता। जिन कामों को वह पहले खुशी से करता था, अब उनमें भी उसे आनंद नहीं आता। धीरे-धीरे वह अपने परिवार, दोस्तों और समाज से दूरी बनाने लगता है। वह अकेले रहना पसंद करता है और बातचीत से बचने लगता है। यह रोग केवल मन को ही प्रभावित नहीं करता, बल्कि पूरे शरीर पर इसका असर पड़ता है। अवसाद के कारण व्यक्ति की

सोचने-समझने की शक्ति कमजोर हो जाती है। उसे सही निर्णय लेने में कठिनाई होती है। कई बार वह छोटी-छोटी बातों पर उलझन में पड़ जाता है। भूख कम या ज्यादा हो सकती है, नींद ठीक से नहीं आती या बहुत अधिक आने लगती है। शरीर में हमेशा थकान बनी रहती है, चाहे व्यक्ति ने कोई भारी काम किया हो या नहीं। हमारे मस्तिष्क में कुछ विशेष रसायन पाए जाते हैं, जिन्हें न्यूरोट्रांसमीटर कहा जाता है। ये रसायन हमारे विचारों, भावनाओं और व्यवहार को संतुलित रखने का काम करते हैं। ये मस्तिष्क से शरीर तक संदेश पहुँचाने में मदद करते हैं, जिससे हम खुशी, दुख, डर या शांति जैसी भावनाएँ महसूस कर पाते हैं।

11.8.1 अवसाद के कारण

अवसाद होने के पीछे कई छोटे-बड़े कारण हो सकते हैं। अक्सर यह किसी एक कारण से नहीं, बल्कि कई कारणों के एक साथ जुड़ने से उत्पन्न होता है। इसके मुख्य कारण इस प्रकार हैं

- लगातार मानसिक तनाव, चिंता और भावनात्मक दबाव
- जीवन में असफलता, निराशा या लक्ष्य प्राप्त न होना
- पारिवारिक कलह, रिश्तों में तनाव या अकेलापन
- प्रिय व्यक्ति की मृत्यु या गहरा भावनात्मक आघात
- नींद की कमी या अनियमित दिनचर्या
- हार्मोनल असंतुलन (विशेषकर किशोरावस्था व महिलाओं में)
- नकारात्मक सोच, आत्मविश्वास की कमी
- लंबे समय तक चलने वाली बीमारी या शारीरिक कमजोरी
- नशे का सेवन जैसे शराब, तंबाकू या अन्य पदार्थ
- सामाजिक अलगाव, बेरोजगारी या आर्थिक समस्याएँ

11.8.2 अवसाद के लक्षण

अवसाद में व्यक्ति के मन, सोच और व्यवहार में कई तरह के बदलाव दिखाई देने लगते हैं। ये लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग मात्रा में हो सकते हैं, लेकिन सामान्य रूप से निम्न लक्षण देखने को मिलते हैं

- सबसे पहले व्यक्ति को हर समय उदासी या खालीपन महसूस होने लगता है। बिना किसी खास कारण के मन भारी रहता है और खुशी महसूस नहीं होती।
- जो काम पहले अच्छे लगते थे, जैसे हँसना-बोलना, घूमना-फिरना, पढ़ना या पसंदीदा शौक, उनमें रुचि खत्म हो जाती है। व्यक्ति किसी भी काम को करने का मन नहीं बनाता।
- अवसाद में व्यक्ति के मन में बार-बार नकारात्मक विचार आते रहते हैं। वह हर बात को गलत नजरिये से देखने लगता है और भविष्य को लेकर निराश हो जाता है।
- ऐसा व्यक्ति खुद को बेकार, कमजोर या असफल समझने लगता है। उसे लगता है कि वह किसी काम का नहीं है, जिससे उसका आत्मसम्मान और आत्मविश्वास बहुत गिर जाता है।

- अवसाद के कारण आत्मविश्वास की कमी हो जाती है। व्यक्ति छोटे-छोटे फैसले लेने में भी डर महसूस करता है और सही-गलत तय नहीं कर पाता।
- इस रोग में सोचने-समझने की शक्ति और याददाश्त भी कमजोर होने लगती है। ध्यान जल्दी भटक जाता है और बातों को याद रखना कठिन हो जाता है।
- अवसाद से पीड़ित व्यक्ति लोगों से मिलना-जुलना कम कर देता है। वह सामाजिक कार्यक्रमों से दूरी बनाने लगता है और अकेले रहना पसंद करता है।
- नींद से जुड़ी समस्या भी आम है। किसी को नींद बहुत कम आती है, तो किसी को जरूरत से ज्यादा नींद आने लगती है। दोनों ही स्थितियाँ शरीर और मन को कमजोर बनाती हैं।
- बिना ज्यादा काम किए भी व्यक्ति को लगातार थकान और कमजोरी महसूस होती रहती है। शरीर में ऊर्जा की कमी लगती है।
- छोटी-छोटी बातों पर रोना आ जाना, गुस्सा होना या चिड़चिड़ापन बढ़ जाना भी अवसाद का लक्षण हो सकता है।
- जब अवसाद बहुत गंभीर हो जाता है, तब व्यक्ति के मन में जीवन से घृणा या आत्महत्या जैसे खतरनाक विचार भी आने लगते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत परिवार और विशेषज्ञ की मदद लेना बहुत जरूरी होता है।

11.8.3 अवसाद के निदान

अवसाद के निदान के लिए सबसे पहले व्यक्ति की मानसिक एवं भावनात्मक स्थिति का विस्तृत मूल्यांकन किया जाता है। रोगी से उसके मनोदशा, उदासी की अवधि, निराशा, रुचि की कमी, थकान, नींद और भूख में होने वाले परिवर्तनों के बारे में जानकारी ली जाती है। यह देखा जाता है कि ये लक्षण कितने समय से बने हुए हैं और दैनिक जीवन, कार्यक्षमता तथा सामाजिक संबंधों को किस हद तक प्रभावित कर रहे हैं। चिकित्सक मानसिक परीक्षण के माध्यम से व्यक्ति की सोच, स्मरण शक्ति और व्यवहार का अवलोकन करता है। आवश्यक होने पर तनाव, चिंता या अन्य मानसिक विकारों से भेद करने के लिए मानक प्रश्नावलियों का उपयोग किया जाता है। इस प्रकार मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन एवं चिकित्सकीय जाँचों के आधार पर अवसाद का सटीक निदान किया जाता है।

11.9 अवसाद का योगिक उपचार

अवसाद एक मानसिक समस्या है, जिसमें मन हमेशा भारी, उदास और परेशान रहता है। योग एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है, जिससे अवसाद को धीरे-धीरे कम किया जा सकता है। नियमित योग अभ्यास से मन शांत होता है, सोच सकारात्मक बनती है और शरीर-मन दोनों में संतुलन आता है। योग व्यक्ति को अंदर से मजबूत बनाता है और जीवन के प्रति नई ऊर्जा देता है।

11.9.1 षट्कर्म

षट्कर्म शरीर और मन की शुद्धि की योगिक क्रियाएँ हैं। इनसे शरीर में जमा गंदगी निकलती है और मन हल्का महसूस करता है।

- **नेति क्रिया** से नाक के मार्ग साफ होते हैं और दिमाग तक शुद्ध वायु पहुँचती है। इससे सिर का भारीपन, बेचौनी और मानसिक तनाव कम होता है। नियमित नेति करने से मन शांत रहता है और चिड़चिड़ापन घटता है।
- **कपालभाति** मस्तिष्क को सक्रिय करती है और आलस्य को दूर करती है। इससे नकारात्मक सोच कम होती है और मन में स्फूर्ति आती है। अवसाद में इसे बहुत तेज नहीं करना चाहिए।
- **नौली क्रिया** शरीर की तंत्रिका प्रणाली को संतुलित करती है। यह पाचन को ठीक करती है और अंदरूनी ऊर्जा को जाग्रत करती है। इससे मन और शरीर दोनों मजबूत होते हैं, लेकिन इसे सीखकर ही करना चाहिए।

11.9.2 प्राणायाम

प्राणायाम श्वास पर नियंत्रण की विधि है। इससे मन और दिमाग पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

- **गहरी श्वास—प्रश्वास** धीरे-धीरे गहरी साँस लेने से मन शांत होता है और घबराहट कम होती है।
- **अनुलोम—विलोम प्राणायाम** दिमाग की नाड़ियों को संतुलित करता है। इससे मानसिक तनाव कम होता है और सोच स्पष्ट होती है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** करने से मन में शांति आती है। यह चिंता, डर और नकारात्मक विचारों को कम करता है।
- **कपालभाति** शरीर में ऊर्जा बढ़ाती है और सुस्ती को दूर करती है।
- **नाड़ी शोधन** से मन स्थिर होता है और भावनाओं में संतुलन आता है।

11.9.3 आसन

योगासन शरीर में ऊर्जा बढ़ाते हैं और मन को स्थिर करते हैं। अवसाद में कुछ सरल और आरामदायक आसन बहुत लाभ देते हैं।

- **ताड़ासन** शरीर को सीधा रखता है और आत्मविश्वास बढ़ाता है। इससे व्यक्ति खुद को हल्का और संतुलित महसूस करता है।
- **भुजंगासन** छाती को खोलता है और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है। इससे मन में ताजगी आती है और उदासी कम होती है।
- **पवनमुक्तासन** शरीर के तनाव को बाहर निकालता है। इससे पेट हल्का होता है और मन को भी आराम मिलता है।
- **नौकासन** शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करता है और अंदरूनी शक्ति बढ़ाता है। इससे व्यक्ति खुद को सक्षम महसूस करता है।
- **शवासन** अवसाद में सबसे उपयोगी आसनों में से एक है। इसमें शरीर पूरी तरह ढीला छोड़ दिया जाता है, जिससे मन गहराई से शांत होता है।
- **मकरासन** तनाव और घबराहट को कम करता है। इससे मन स्थिर होता है और बेचौनी घटती है।

- **उष्णसन** हृदय क्षेत्र को खोलता है और दबे हुए भावों को बाहर आने में मदद करता है। इससे आत्मविश्वास और सकारात्मकता बढ़ती है।

11.9.4 ध्यान

अवसाद एक मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति निराशा, उदासी और नकारात्मक विचारों से घिरा रहता है। ध्यान अवसाद के उपचार में अत्यंत प्रभावी योगिक साधन है। ध्यान के अभ्यास से मन की नकारात्मक प्रवृत्तियाँ धीरे-धीरे समाप्त होती हैं और मानसिक शांति प्राप्त होती है।

ध्यान आत्म-जागरूकता बढ़ाता है तथा व्यक्ति को अपने विचारों पर नियंत्रण करना सिखाता है। इससे आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और मानसिक संतुलन स्थापित होता है। नियमित ध्यान से मस्तिष्क में प्रसन्नता से संबंधित हार्मोन सक्रिय होते हैं, जिससे अवसाद के लक्षणों में कमी आती है।

11.9.5 मुद्रा

अवसाद में सूर्य मुद्रा, प्राण मुद्रा और ज्ञान मुद्रा विशेष रूप से लाभकारी होती हैं। सूर्य मुद्रा शरीर में ऊर्जा और सक्रियता को बढ़ाती है, जिससे आलस्य और नकारात्मकता दूर होती है।

प्राण मुद्रा जीवन शक्ति को बढ़ाती है और मानसिक थकान को दूर करती है। ज्ञान मुद्रा मन को एकाग्र और शांत करती है। इन मुद्राओं के नियमित अभ्यास से व्यक्ति में सकारात्मक सोच विकसित होती है और अवसाद की स्थिति में सुधार होता है।

11.10 तनाव

जब किसी व्यक्ति का मन किसी कारण से शांत नहीं रहता, बल्कि बार-बार बेचैन होता है, डर महसूस करता है, घबराहट रहती है या किसी तरह का मानसिक दबाव अनुभव करता है, तब उस स्थिति को तनाव कहा जाता है। तनाव तब पैदा होता है जब व्यक्ति अपने जीवन में आने वाली समस्याओं, परिस्थितियों या जिम्मेदारियों को ठीक से समझ नहीं पाता या उनके अनुसार स्वयं को ढाल नहीं पाता। आज के जीवन में हर व्यक्ति किसी न किसी बात को लेकर चिंतित रहता है। किसी को पढ़ाई की चिंता होती है, किसी को नौकरी या व्यापार की, किसी को परिवार, स्वास्थ्य या भविष्य की। जब ये चिंताएँ लंबे समय तक मन में बनी रहती हैं और व्यक्ति उन्हें समय रहते सुलझा नहीं पाता, तो वही चिंताएँ धीरे-धीरे तनाव का रूप ले लेती हैं।

तनाव केवल मन तक ही सीमित नहीं रहता, बल्कि इसका प्रभाव पूरे शरीर पर पड़ता है। सबसे पहले तनाव मन को प्रभावित करता है, जिससे व्यक्ति चिड़चिड़ा, उदास या क्रोधित रहने लगता है। इसके बाद इसका असर शरीर पर दिखने लगता है, जैसे सिरदर्द, थकान, नींद न आना, पेट की समस्या या हृदय की परेशानी। साथ ही तनाव व्यक्ति की भावनाओं को भी प्रभावित करता है, जिससे वह दुखी, निराश, अकेला या भयभीत महसूस करने लगता है। इस प्रकार तनाव एक ऐसी अवस्था है जो मन, शरीर और भावनाओं/कृतीनों को एक साथ प्रभावित करती है। यदि इसे समय रहते समझकर नियंत्रित न किया जाए, तो यह कई गंभीर मानसिक और शारीरिक रोगों का कारण बन सकता

11.10.1 तनाव के कारण

तनाव अपने आप नहीं होता, बल्कि इसके पीछे जीवन से जुड़े कई कारण होते हैं। जब व्यक्ति इन कारणों को समय पर समझ नहीं पाता, तो मन पर दबाव बढ़ने लगता है और तनाव उत्पन्न हो जाता है। तनाव के कारण निम्नवत है

- अत्यधिक कार्यभार एवं समय की कमी
- आर्थिक समस्याएँ एवं बेरोजगारी
- पारिवारिक कलह एवं दायित्वों का दबाव
- शैक्षणिक दबाव एवं परीक्षा का भय
- कार्यस्थल पर असुरक्षा एवं प्रतिस्पर्धा
- स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ एवं रोग भय
- नींद की कमी एवं अनियमित दिनचर्या
- नकारात्मक सोच एवं आत्मविश्वास की कमी
- सामाजिक अपेक्षाएँ एवं तुलना की प्रवृत्ति
- जीवन में लक्ष्य स्पष्ट न होना एवं भविष्य की चिंता

11.10.2 तनाव के लक्षण

जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक मानसिक दबाव, चिंता या परेशानी में रहता है, तो उसका असर धीरे-धीरे शरीर और मन दोनों पर दिखाई देने लगता है। इन्हीं दिखाई देने वाले संकेतों को तनाव के लक्षण कहा जाता है।

- तनाव का एक प्रमुख लक्षण सिर, गर्दन और कमर में दर्द होना है। जब व्यक्ति बहुत अधिक चिंता करता है, तो शरीर की मांसपेशियाँ कड़ी हो जाती हैं, जिससे इन भागों में लगातार दर्द या जकड़न बनी रहती है।
- कई लोगों को तनाव की अवस्था में अत्यधिक पसीना आने लगता है या बार-बार ठंड लगने लगती है। यह शरीर की अंदरूनी गड़बड़ी और मानसिक असंतुलन का संकेत होता है।
- तनाव में व्यक्ति के मन में बार-बार नकारात्मक विचार आने लगते हैं। वह हर स्थिति को गलत तरीके से सोचने लगता है और छोटी-छोटी बातों में भी परेशानी महसूस करता है।
- नींद न आना या बार-बार नींद खुल जाना भी तनाव का सामान्य लक्षण है। तनावग्रस्त व्यक्ति का मन शांत नहीं होता, जिससे वह ठीक से सो नहीं पाता और सुबह थका हुआ महसूस करता है।
- तनाव के कारण भूख पर भी असर पड़ता है। कुछ लोगों को बहुत कम भूख लगती है, जबकि कुछ लोग जरूरत से ज्यादा खाने लगते हैं। दोनों ही स्थितियाँ शरीर के लिए हानिकारक होती हैं।
- लंबे समय तक तनाव रहने से याददाश्त कमजोर होने लगती है। व्यक्ति छोटी-छोटी बातें भूलने लगता है और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी महसूस करता है।

- तनावग्रस्त व्यक्ति के चेहरे पर उदासी साफ दिखाई देती है। चेहरे की चमक कम हो जाती है, मुस्कान गायब हो जाती है और व्यक्ति हमेशा चिंतित या परेशान नजर आता है।

11.10.3 तनाव के निदान

व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और व्यवहारिक लक्षणों के समग्र मूल्यांकन से किया जाता है। इसमें व्यक्ति की जीवन-शैली, कार्य-दबाव, पारिवारिक परिस्थितियाँ, नींद, भोजन की आदतें तथा भावनात्मक स्थिति की जानकारी ली जाती है। चिकित्सक या परामर्शदाता बातचीत के माध्यम से चिंता, भय, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी, अनिद्रा, थकान और उदासी जैसे लक्षणों का आकलन करते हैं। कुछ मामलों में रक्तचाप, नाड़ी, श्वसन दर और हार्मोनल असंतुलन की जाँच भी सहायक होती है। मानसिक स्वास्थ्य के मूल्यांकन हेतु प्रश्नावली, स्केल तथा मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग किया जाता है, जिससे तनाव की तीव्रता और प्रकार का पता चलता है। साथ ही यह भी देखा जाता है कि तनाव का प्रभाव व्यक्ति के कार्य, संबंधों और स्वास्थ्य पर किस सीमा तक पड़ रहा है। इस प्रकार शारीरिक जाँच, मानसिक मूल्यांकन और जीवन-परिस्थितियों के विश्लेषण से तनाव का समुचित निदान किया जाता है।

11.11 तनाव का योगिक उपचार

योग तनाव को कम करने और मन-शरीर को संतुलित रखने का एक प्राकृतिक और सुरक्षित उपाय है। नियमित योग अभ्यास से मन शांत होता है, नकारात्मक विचार कम होते हैं और शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है। योग न केवल तनाव के लक्षणों को कम करता है, बल्कि तनाव के मूल कारणों को भी धीरे-धीरे दूर करता है।

11.11.1 षट्कर्म

षट्कर्म योग की शुद्धिकरण क्रियाएँ हैं, जो शरीर और मन दोनों को साफ करती हैं।

- **नेति क्रिया** से नासिका मार्ग साफ होता है और मस्तिष्क तक शुद्ध वायु पहुँचती है। इससे सिर का भारीपन कम होता है, सोच स्पष्ट होती है और मानसिक शांति का अनुभव होता है। नियमित नेति अभ्यास से तनाव और बेचौनी कम होती है।
- **कपालभाति** श्वास-प्रश्वास की एक विशेष क्रिया है, जिससे शरीर की अशुद्धियाँ बाहर निकलती हैं। यह मस्तिष्क को सक्रिय करती है और मन में जमा नकारात्मक विचारों को कम करती है। कपालभाति करने से आलस्य, मानसिक थकान और तनाव घटता है।
- **त्राटक** में एक बिंदु या दीपक की लौ पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इससे आँखें और मस्तिष्क शांत होते हैं। यह अभ्यास एकाग्रता बढ़ाता है और मन की चंचलता को कम कर तनाव को नियंत्रित करता है।

11.11.2 प्राणायाम

प्राणायाम श्वास को नियंत्रित करने की कला है, जो सीधे मन पर प्रभाव डालती है।

- **अनुलोम-विलोम** प्राणायाम नाड़ियों को शुद्ध करता है और मस्तिष्क को शांत करता है। नियमित अभ्यास से चिंता, घबराहट और मानसिक अस्थिरता कम होती है।

- **भ्रामरी प्राणायाम** में भौरे जैसी ध्वनि निकाली जाती है। इससे क्रोध, डर और चिंता दूर होती है। यह मन को तुरंत शांति प्रदान करता है।
- **दीर्घ श्वास-प्रश्वास** में गहरी और धीमी साँस लेने से मन शांत होता है और शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है। इससे मानसिक तनाव और बेचौनी कम होती है।

11.11.3 आसन

योगासन शरीर को ढीला और मन को शांत करने में सहायक होते हैं।

शवासन में शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ दिया जाता है। यह आसन गहरी शांति देता है और मानसिक तनाव, थकान व बेचौनी को कम करता है। यह तनाव दूर करने का सबसे सरल और प्रभावी आसन है।

सुखासन में बैठकर श्वास-प्रश्वास पर ध्यान किया जाता है। इससे मन स्थिर होता है और विचारों की गति धीमी पड़ती है। यह मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

वज्रासन पाचन को सुधारता है, जिससे शरीर हल्का महसूस करता है। जब पाचन ठीक रहता है, तो मन भी शांत रहता है और तनाव कम होता है।

भुजंगासन से रीढ़ मजबूत होती है और शरीर में स्फूर्ति आती है। यह आसन तनाव, थकान और उदासी को दूर करने में सहायक

11.11.4 ध्यान

तनाव आधुनिक जीवन की एक प्रमुख समस्या है। ध्यान तनाव निवारण का सबसे सरल और प्रभावी योगिक उपाय है। ध्यान के अभ्यास से मन शांत होता है, चिंता, भय और मानसिक दबाव कम होते हैं। यह व्यक्ति को वर्तमान क्षण में जीना सिखाता है, जिससे भविष्य की चिंता और अतीत की स्मृतियों का बोझ कम हो जाता है।

नियमित ध्यान से तंत्रिका तंत्र संतुलित रहता है और मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। इससे व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना शांत मन से कर पाता है।

11.11.5 मुद्रा

तनाव कम करने के लिए ज्ञान मुद्रा, शून्य मुद्रा और अपान मुद्रा अत्यंत लाभकारी मानी जाती हैं। ज्ञान मुद्रा मानसिक शांति प्रदान करती है, शून्य मुद्रा बेचौनी और घबराहट को कम करती है तथा अपान मुद्रा शरीर और मन को स्थिरता प्रदान करती है।

इन मुद्राओं के अभ्यास से स्नायु तंत्र को शांति मिलती है और शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है, जिससे तनाव में कमी आती है।

11.12 सारांश

यह इकाई तंत्रिका तंत्र के प्रमुख रोगों का समग्र अध्ययन प्रस्तुत करती है। तंत्रिका तंत्र शरीर की सभी गतिविधियों का नियंत्रण, समन्वय और संवेदी प्रतिक्रियाओं का संचालन करता है। इस प्रणाली में विकृति उत्पन्न होने पर शरीर के व्यवहार, संवेदनाओं तथा क्रियाविधियों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सिरदर्द व माइग्रेन सामान्य लेकिन गंभीर तंत्रिकाजन्य समस्याएं हैं, जिनका कारण तनाव, अनियमित नींद और रक्तप्रवाह में परिवर्तन

माना जाता है। मिर्गी में मस्तिष्क की विद्युत गतिविधि असामान्य हो जाती है, जिससे दौरे पड़ते हैं। हिस्टीरिया एक मानसिक-तंत्रिकीय बीमारी है जिसमें रोगी की भावनाएँ नियंत्रण से बाहर हो जाती हैं और शारीरिक प्रतिक्रिया दिखाई देती है। अवसाद मनोवैज्ञानिक-तंत्रिकीय विकार हैं जिनमें न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन, तनाव व नकारात्मक विचार योगदान करते हैं। दीर्घकालिक तनाव तंत्रिका कोशिकाओं, हार्मोन स्तर तथा प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इन रोगों के प्रबंधन हेतु आधुनिक चिकित्सा, व्यवहार चिकित्सा, काउंसलिंग, योग-प्राणायाम, अत्यंत प्रभावी सिद्ध होते हैं। रोगों की शीघ्र पहचान, जीवनशैली में सुधार तथा मानसिक संतुलन इनके उपचार के मुख्य आधार हैं।

यह इकाई विद्यार्थियों को इन रोगों के लक्षण, निदान, रोकथाम एवं योग-आधारित उपचारों की वैज्ञानिक रूप से समझ विकसित करने में सहायक होगी।

11.13 अभ्यास प्रश्न

- तंत्रिका तंत्र से संबंधित रोग क्या हैं? इनके प्रमुख कारणों का वर्णन कीजिए।
- सिरदर्द के कारण, लक्षण, निदान तथा योग चिकित्सा को विस्तार से समझाइए।
- एपिलेप्सी (मिर्गी) क्या है? इसके कारण, लक्षण एवं निदान लिखते हुए योग चिकित्सा की भूमिका स्पष्ट कीजिए।
- हिस्टीरिया रोग के कारण और लक्षण क्या हैं? इसके योगिक उपचार का वर्णन कीजिए।
- अवसाद (डिप्रेशन) के कारण एवं लक्षण लिखिए तथा इसके निदान की विधियों को समझाइए।
- अवसाद के उपचार में योग चिकित्सा की उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।
- तनाव क्या है? तनाव के शारीरिक एवं मानसिक लक्षणों का वर्णन कीजिए।
- तनाव के निदान की प्रक्रिया समझाइए तथा तनाव निवारण में योग चिकित्सा की भूमिका बताइए।
- तंत्रिका तंत्र के रोगों में प्राणायाम एवं ध्यान के महत्व को स्पष्ट कीजिए।
- सिरदर्द, अवसाद एवं तनाव में प्रयुक्त प्रमुख योगासन एवं प्राणायामों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

11.14 संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ स्वामी कुवलानंद —योग चिकित्सा
- ❖ स्वामी सत्यानंद सरस्वती — आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध
- ❖ बी.के.एस. अयंगर —योग पाथ टू होलिस्टिक हेल्थ
- ❖ पतंजलि — योगसूत्र (टीका सहित)
- ❖ भारतीय योग संस्थान —योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

इकाई—12 नशामुक्ति का योग प्रबंधन—धूम्रपान, तंबाकू, मद्यपान, गुटखा, ड्रग्सएडिक्शन के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

इकाई की रूपरेखा

- 12.0 उद्देश्य
- 12.1 प्रस्तावना
- 12.2 धूम्रपान
 - 12.2.1 धूम्रपानके कारण
 - 12.2.2 धूम्रपान के लक्षण
 - 12.2.3 धूम्रपान से निदान
- 12.3 धूम्रपान का योगिक उपचार
 - 12.3.1 षट्कर्म
 - 12.3.2 प्राणायाम
 - 12.3.3 आसन
- 12.4 मद्यपान
 - 12.4.1 मद्यपानके कारण
 - 12.4.2 मद्यपानके लक्षण
 - 12.4.3 मद्यपानकेनिदान
- 12.5 मद्यपानका योगिक उपचार
 - 12.5.1 षट्कर्म
 - 12.5.2 प्राणायाम
 - 12.5.3 आसन
- 12.6 तंबाकू
 - 12.6.1 तंबाकू के कारण
 - 12.6.2 तंबाकू के लक्षण
 - 12.6.3 तंबाकू केनिदान
- 12.7 तंबाकूका योगिक उपचार
 - 12.7.1 षट्कर्म
 - 12.7.2 प्राणायाम
 - 12.7.3 आसन
- 12.8 गुटखा
 - 12.8.1 गुटखा के कारण
 - 12.8.2 गुटखा के लक्षण

- 12.8.3 गुटखा केनिदान
- 12.9 गुटखा का योगिक उपचार
 - 12.9.1 षट्कर्म
 - 12.9.2 प्राणायाम
 - 12.9.3 आसन
- 12.10 ड्रग्सएडिक्शन
 - 12.10.1 ड्रग्सएडिक्शन के कारण
 - 12.10.2 ड्रग्सएडिक्शन के लक्षण
 - 12.10.3 ड्रग्सएडिक्शन केनिदान
- 12.11 ड्रग्सएडिक्शन का योगिक उपचार
 - 12.11.1 षट्कर्म
 - 12.11.2 प्राणायाम
 - 12.11.3 आसन
- 12.12 सारांश
- 12.13 अभ्यास प्रश्न
- 12.14 संदर्भ ग्रंथ सूची

12.0 उद्देश्य

- विद्यार्थियों को नशा (धूम्रपान, तंबाकू, मद्यपान, गुटखा, ड्रग्सएडिक्शन) की शारीरिक, मानसिक व सामाजिक हानियों की समझ विकसित कराना।
- नशा मुक्ति हेतु योगिक दृष्टिकोण, आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं जीवनशैली संशोधन का ज्ञान प्रदान करना।
- नशा आदत के कारण बनने वाले मनोवैज्ञानिक व सामाजिक तत्वों को समझना।
- योग चिकित्सा के सिद्धांतों को नशा मुक्ति कार्यक्रमों में लागू करने की क्षमता विकसित करना।
- नशा छोड़ने की प्रक्रिया में आत्म-संयम, धैर्य, सकारात्मक सोच तथा नियमित साधना का महत्व स्पष्ट करना।

12.1 प्रस्तावना

मानव जीवन में नशा एक गंभीर सामाजिक व स्वास्थ्य समस्या बन चुकी है। धूम्रपान, तंबाकू, मद्यपान, गुटखा व ड्रग्स जैसी लतें व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व पारिवारिक जीवन को प्रभावित करती हैं। नशा धीरे-धीरे शरीर में विषाक्त पदार्थों का संचय बढ़ाता है, जिससे कैंसर, हृदय रोग, फेफड़ों के रोग, यकृत विकार आदि गंभीर रोग उत्पन्न होते हैं। मानसिक रूप से व्यक्ति तनाव, अवसाद, असंतोष तथा भावनात्मक निर्भरता का शिकार हो जाता है।

योग शास्त्र मन एवं शरीर के संयम व संतुलन का विज्ञान है। योगिक दृष्टि में नशा मन की दुर्बलता, असंयम व अविवेक का परिणाम माना गया है। योगाभ्यास व्यक्ति में आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण तथा सकारात्मक

विचारों को विकसित करता है, जिससे नशे की लत से मुक्त होने में सहायता मिलती है। प्राणायाम, ध्यान, मंत्र—जप, यम—नियम तथा शुद्ध आहार—विहार से इंद्रिय—निग्रह बढ़ता है और लत से छुटकारा पाने में सहायक परिवर्तन होते हैं।

इस इकाई में नशे की समस्या, इसके कारण, प्रभाव तथा योग आधारित प्रबंधन पद्धतियों का अध्ययन कर विद्यार्थी नशा मुक्ति कार्यक्रमों को समाज में प्रभावशाली रूप से लागू करने ज्ञान प्राप्त करेंगे।

12.2 धूम्रपान

धूम्रपान का अर्थ है सिगरेट, बीड़ी, हुक्का या किसी भी ऐसे पदार्थ का सेवन करना जिसमें धुआँ बनता है और जिसे सांस के साथ शरीर के अंदर लिया जाता है। जब कोई व्यक्ति धूम्रपान करता है, तो उस धुएँ के साथ कई हानिकारक रसायन उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। इन रसायनों में निकोटिन सबसे प्रमुख नशीला तत्व होता है। निकोटिन सीधे मस्तिष्क पर असर करता है और व्यक्ति को कुछ समय के लिए हल्का सुकून या आराम महसूस कराता है। इसी कारण व्यक्ति बार—बार धूम्रपान करने की इच्छा करने लगता है।

शुरुआत में व्यक्ति सोचता है कि वह केवल शौक या तनाव कम करने के लिए सिगरेट पी रहा है, लेकिन धीरे—धीरे शरीर को निकोटिन की आदत पड़ जाती है। जब निकोटिन की मात्रा शरीर में कम होती है, तो बेचौनी, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द और घबराहट जैसी समस्याएँ होने लगती हैं। इन असहज भावनाओं से राहत पाने के लिए व्यक्ति फिर से धूम्रपान करता है। इस प्रकार वह अनजाने में ही धूम्रपान की आदत का गुलाम बन जाता है।

लंबे समय तक धूम्रपान करने से फेफड़ों की क्षमता कम होने लगती है। सांस फूलना, लगातार खांसी रहना और सीने में भारीपन महसूस होना आम बात हो जाती है। इसके अलावा धूम्रपान हृदय, रक्तचाप और पाचन तंत्र पर भी बुरा प्रभाव डालता है। मुँह से बदबू आना, दांतों का खराब होना और त्वचा का बेजान दिखना भी इसके सामान्य दुष्परिणाम हैं।

धूम्रपान केवल करने वाले व्यक्ति को ही नुकसान नहीं पहुँचाता, बल्कि उसके आसपास रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य पर भी इसका बुरा असर पड़ता है। बच्चों, बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं के लिए धूम्रपान का धुआँ विशेष रूप से हानिकारक माना जाता है। इसलिए धूम्रपान एक ऐसी आदत है जो धीरे—धीरे शरीर, मन और समाजकृतीनों को नुकसान पहुँचाती है।

धूम्रपान से बचने और इससे मुक्ति पाने के लिए सबसे जरूरी है इसके नुकसान को समझना और मजबूत इच्छाशक्ति विकसित करना। सही जानकारी, परिवार का सहयोग, सकारात्मक सोच और योग—प्राणायाम जैसी स्वस्थ आदतें अपनाकर व्यक्ति इस नशे से बाहर निकल सकता है और एक बेहतर, स्वस्थ जीवन जी सकता है।

12.2.1 धूम्रपान के कारण

धूम्रपान शुरू होने के पीछे कई छोटे—बड़े कारण होते हैं। अक्सर व्यक्ति खुद भी यह नहीं समझ पाता कि वह कब इस आदत का शिकार हो गया। नीचे धूम्रपान के प्रमुख कारण सरल भाषा में समझाए गए हैं

- सबसे बड़ा कारण तनाव और मानसिक दबाव है। आज की तेज़ जीवन—शैली में पढ़ाई, नौकरी, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ और आर्थिक समस्याएँ व्यक्ति को मानसिक रूप से परेशान कर देती हैं। कुछ लोग इस तनाव से थोड़ी देर राहत पाने के लिए सिगरेट पीना शुरू कर देते हैं। शुरू में यह उन्हें आराम देने जैसा लगता है, लेकिन बाद में यही आदत बन जाती है।

- दूसरा प्रमुख कारण दोस्तों की संगत है। कई बार व्यक्ति दोस्तों के साथ बैठते-उठते समय उनके कहने पर या उन्हें देखकर सिगरेट पी लेता है। शुरुआत में वह इसे मज़ाक या दोस्ती का हिस्सा मानता है, लेकिन धीरे-धीरे यह आदत गहरी होती चली जाती है।
- फैशन या दिखावे की भावना भी धूम्रपान का एक कारण है। कुछ लोग यह सोचते हैं कि सिगरेट पीने से वे आधुनिक, स्मार्ट या प्रभावशाली दिखेंगे। खासकर युवा वर्ग इस भ्रम में आकर धूम्रपान की ओर आकर्षित हो जाता है, जबकि वे इसके नुकसान को गंभीरता से नहीं समझ पाते।
- धूम्रपान का एक और कारण है जानकारी का अभाव। बहुत से लोगों को यह ठीक से पता नहीं होता कि धूम्रपान शरीर के लिए कितना हानिकारक है। वे सोचते हैं कि कभी-कभी सिगरेट पी लेने से कोई नुकसान नहीं होगा, लेकिन यही लापरवाही आगे चलकर बड़ी समस्या बन जाती है।
- इसके अलावा निकोटिन की लत धूम्रपान को जारी रखने का मुख्य कारण बनती है। सिगरेट में मौजूद निकोटिन धीरे-धीरे शरीर और दिमाग को अपनी आदत में बाँध लेता है। जब शरीर को निकोटिन नहीं मिलता, तो बेचौनी और घबराहट होती है, जिससे व्यक्ति फिर से सिगरेट पीने लगता है।
- इस प्रकार धूम्रपान किसी एक कारण से नहीं, बल्कि कई मानसिक, सामाजिक और शारीरिक कारणों के मेल से शुरू होता है और धीरे-धीरे एक गंभीर लत का रूप ले लेता है।

12.2.2 धूम्रपान के लक्षण

- धूम्रपान करने वाले व्यक्ति में इसके लक्षण धीरे-धीरे दिखाई देने लगते हैं। सबसे पहला और प्रमुख लक्षण है बार-बार सिगरेट पीने की तीव्र इच्छा। व्यक्ति बिना सिगरेट के असहज महसूस करता है, उसका मन बार-बार उसी ओर जाता है और काम में ध्यान नहीं लग पाता। अगर कुछ समय तक सिगरेट न मिले, तो बेचौनी, घबराहट और चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है।
- धूम्रपान का दूसरा आम लक्षण है सांस फूलना और लगातार खांसी रहना। थोड़ी सी मेहनत करने पर भी व्यक्ति को जल्दी थकान होने लगती है। सीढ़ियाँ चढ़ना, तेज चलना या हल्का व्यायाम करना मुश्किल लगने लगता है। कई बार सीने में जलन या भारीपन भी महसूस होता है, जो फेफड़ों की कमजोरी का संकेत होता है।
- धूम्रपान करने से भूख कम लगने लगती है। व्यक्ति को भोजन में रुचि नहीं रहती, जिससे शरीर को पूरा पोषण नहीं मिल पाता। इसका असर वजन, पाचन शक्ति और संपूर्ण स्वास्थ्य पर पड़ता है। धीरे-धीरे शरीर कमजोर और सुस्त होने लगता है।
- एक और प्रमुख लक्षण है लगातार थकान और चिड़चिड़ापन। धूम्रपान करने वाला व्यक्ति बिना ज्यादा काम किए भी थका हुआ महसूस करता है। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, बात-बात पर झुंझलाना और मन का अशांत रहना सामान्य हो जाता है। इससे पारिवारिक और सामाजिक संबंध भी प्रभावित होते हैं।
- इसके अलावा धूम्रपान करने वालों के मुँह से दुर्गंध आने लगती है। दांत पीले पड़ जाते हैं, मसूड़ों में सूजन और मुँह में छाले होने लगते हैं। यह न केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक है, बल्कि व्यक्ति के आत्मविश्वास को भी कम करता है।

- इस प्रकार धूम्रपान के लक्षण केवल शरीर तक सीमित नहीं रहते, बल्कि व्यक्ति के मन, व्यवहार और सामाजिक जीवन पर भी नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। समय रहते इन लक्षणों को पहचानकर धूम्रपान छोड़ना ही स्वस्थ जीवन की ओर पहला कदम है।

12.2.3 धूम्रपान का निदान

धूम्रपान का निदान करने का अर्थ है इस आदत को पहचानकर उससे बाहर निकलने के उपाय अपनाना। यह कोई एक दिन की प्रक्रिया नहीं होती, बल्कि धीरे-धीरे सही कदम उठाकर किया जाता है।

- सबसे पहला और सबसे जरूरी कदम है इच्छा-शक्ति को मजबूत बनाना। जब तक व्यक्ति खुद मन से यह नहीं ठानता कि उसे धूम्रपान छोड़ना है, तब तक कोई भी उपाय पूरी तरह सफल नहीं हो सकता। व्यक्ति को धूम्रपान से होने वाले नुकसान को समझना चाहिए और अपने स्वास्थ्य व परिवार के बारे में सोचकर दृढ़ संकल्प लेना चाहिए।
- दूसरा महत्वपूर्ण पहलू है परिवार का सहयोग। जब परिवार के सदस्य समझदारी से साथ देते हैं, हौसला बढ़ाते हैं और ताने देने के बजाय सहानुभूति दिखाते हैं, तो व्यक्ति को धूम्रपान छोड़ने में काफी मदद मिलती है। परिवार का सकारात्मक माहौल व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूत बनाता है।
- तीसरा उपाय है काउंसलिंग। कई बार व्यक्ति अकेले इस आदत से बाहर नहीं निकल पाता। ऐसे में काउंसलर या विशेषज्ञ से बात करने पर व्यक्ति अपने तनाव, डर और आदत के कारणों को समझ पाता है। काउंसलिंग से धूम्रपान छोड़ने के लिए सही दिशा और आत्मविश्वास मिलता है।
- इसके अलावा नियमित स्वास्थ्य जांच भी बहुत जरूरी है। डॉक्टर द्वारा की गई जांच से व्यक्ति को अपने शरीर की वास्तविक स्थिति का पता चलता है, जैसे फेफड़ों की हालत या सांस संबंधी समस्या। जब व्यक्ति अपने स्वास्थ्य पर धूम्रपान का असर प्रत्यक्ष रूप से देखता है, तो उसे यह आदत छोड़ने की प्रेरणा मिलती है।
- इस प्रकार इच्छा-शक्ति, परिवार का सहयोग, काउंसलिंग और नियमित स्वास्थ्य जांच —ये सभी मिलकर धूम्रपान के निदान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और व्यक्ति को स्वस्थ जीवन की ओर ले जाते हैं।

12.3 धूम्रपान का योगिक उपचार

धूम्रपान की आदत शरीर और मन दोनों को नुकसान पहुँचाती है। योगिक उपचार का उद्देश्य शरीर की अंदरूनी सफाई, श्वसन तंत्र को मजबूत करना और मन को शांत करके लत को धीरे-धीरे कम करना होता है। योग कोई जादू नहीं है, लेकिन नियमित अभ्यास से धूम्रपान छोड़ने में बहुत सहायता मिलती है।

12.3.1 षट्कर्म

जल नेति में नाक के एक छिद्र से गुनगुना नमक मिला पानी डालकर दूसरे छिद्र से निकाला जाता है। इससे नाक, साइनस और श्वसन मार्ग की सफाई होती है।

धूम्रपान करने वालों के फेफड़ों और सांस की नलियों में गंदगी और जमे हुए कण रहते हैं। जल नेति से सांस लेना आसान होता है, खांसी कम होती है और शुद्ध हवा अंदर जाने लगती है। इससे सिगरेट पीने की इच्छा भी धीरे-धीरे कम होती है।

कपालभाति में तेज गति से सांस बाहर छोड़ी जाती है। यह क्रिया पेट, फेफड़ों और रक्त में जमा विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती है।

धूम्रपान से शरीर में जो ज़हर जमा हो जाता है, कपालभाति उससे मुक्ति दिलाने में मदद करती है। शुरुआत में इसे बहुत तेज या अधिक समय तक नहीं करना चाहिए, बल्कि धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

12.3.2 प्राणायाम

अनुलोम-विलोम

इस प्राणायाम में एक नासिका से सांस ली जाती है और दूसरी से छोड़ी जाती है। यह प्राणायाम फेफड़ों को मजबूत करता है और दिमाग को शांत करता है।

अनुलोम-विलोम करने से तनाव कम होता है और जब तनाव घटता है, तो धूम्रपान करने की इच्छा भी अपने आप कम होने लगती है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी में सांस छोड़ते समय मधुमक्खी जैसी आवाज निकाली जाती है। यह प्राणायाम मन को गहरी शांति देता है।

जो लोग धूम्रपान चिड़चिड़ापन, गुस्सा या बेचौनी के कारण करते हैं, उनके लिए भ्रामरी बहुत लाभकारी है। इससे मन स्थिर होता है और नशे की तलब घटती है।

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका में सांस तेजी से अंदर-बाहर की जाती है। यह फेफड़ों की सफाई करता है और शरीर में ऊर्जा बढ़ाता है।

धूम्रपान करने वालों को इसे बहुत हल्की और नियंत्रित गति से करना चाहिए, ताकि फेफड़ों पर अधिक दबाव न पड़े।

12.3.3 आसन

ताड़ासन में शरीर को सीधा खींचकर खड़ा किया जाता है। यह आसन शरीर की मुद्रा सुधारता है और फेफड़ों में हवा भरने की क्षमता बढ़ाता है। इससे सांस लेने में सुधार होता है और शरीर में ताजगी आती है।

भुजंगासन में पेट के बल लेटकर छाती को ऊपर उठाया जाता है। यह आसन फेफड़ों को फैलाता है और श्वसन तंत्र को मजबूत करता है। धूम्रपान से जो जकड़न छाती में आती है, भुजंगासन उसे कम करता है।

मकरासन शरीर को गहरा विश्राम देता है। यह आसन सांस को स्वाभाविक बनाता है और थकान को दूर करता है। धूम्रपान छोड़ने की प्रक्रिया में जब शरीर बेचौन होता है, तब मकरासन बहुत सहायक होता है।

शवासन योग का सबसे सरल लेकिन प्रभावी आसन है। इसमें शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ दिया जाता है।

शवासन से मन शांत होता है, तनाव कम होता है और नशे की आदत से बाहर आने में मानसिक मजबूती मिलती है।

धूम्रपान का योगिक उपचार शरीर की सफाई, सांस की मजबूती और मन की शांति पर आधारित है। यदि व्यक्ति नियमित रूप से षट्कर्म, प्राणायाम और आसन करता है, तो धूम्रपान की आदत धीरे-धीरे कमजोर पड़ने लगती है। योग के साथ सकारात्मक सोच और धैर्य रखने से धूम्रपान से मुक्ति पाना संभव है।

12.4 मद्यपान

मद्यपान का अर्थ है शराब का बार-बार, नियमित या जरूरत से ज्यादा सेवन करना। शुरुआत में व्यक्ति कभी-कभी शौक, खुशी, पार्टी या तनाव से राहत पाने के लिए शराब पीता है। उस समय उसे लगता है कि वह जब चाहे तब शराब छोड़ सकता है और यह उसके नियंत्रण में है। लेकिन धीरे-धीरे शराब शरीर और दिमाग पर असर करने लगती है।

लगातार शराब पीने से शरीर को उसकी आदत पड़ जाती है। फिर एक समय ऐसा आता है जब व्यक्ति शराब के बिना सामान्य महसूस नहीं कर पाता। अगर शराब न मिले तो उसे बेचौनी, घबराहट, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन और नींद न आने जैसी समस्याएँ होने लगती हैं। यह स्थिति बताती है कि शरीर शराब पर निर्भर हो चुका है।

लंबे समय तक मद्यपान करने से व्यक्ति शारीरिक रूप से कमजोर होने लगता है। उसका पाचन तंत्र खराब हो जाता है, भूख कम लगती है और शरीर में ऊर्जा की कमी महसूस होती है। सबसे ज्यादा असर लीवर पर पड़ता है, क्योंकि लीवर ही शराब को पचाने का काम करता है। अधिक शराब पीने से लीवर धीरे-धीरे खराब होने लगता है।

मद्यपान का असर केवल शरीर तक सीमित नहीं रहता, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। व्यक्ति का दिमाग ठीक से काम नहीं करता, याददाश्त कमजोर होने लगती है और सोचने-समझने की शक्ति कम हो जाती है। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, उदासी रहना और सही-गलत का फर्क न कर पाना आम हो जाता है।

जब व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से शराब पर निर्भर हो जाता है, तब मद्यपान एक साधारण आदत नहीं रह जाता, बल्कि एक गंभीर लत बन जाता है। यह लत व्यक्ति के परिवार, कामकाज, समाज और पूरे जीवन को धीरे-धीरे नुकसान पहुँचाने लगती है। इसलिए मद्यपान को समय रहते समझना और उससे बचना या बाहर निकलना बहुत जरूरी है।

12.4.1 मद्यपान के कारण

मद्यपान की आदत अचानक नहीं बनती, बल्कि इसके पीछे कई मानसिक, पारिवारिक और सामाजिक कारण होते हैं। व्यक्ति अक्सर इन कारणों से बचने या उनसे राहत पाने के लिए शराब का सहारा लेने लगता है। नीचे मद्यपान के प्रमुख कारण सरल शब्दों में समझाए गए हैं

तनाव से बचने की कोशिश

आज के समय में व्यक्ति पढ़ाई, नौकरी, पैसों की परेशानी और भविष्य की चिंता से तनाव में रहता है। कुछ लोग इस तनाव को भूलने या कम करने के लिए शराब पीना शुरू कर देते हैं। उन्हें लगता है कि शराब पीने से मन हल्का हो जाएगा, लेकिन यह राहत केवल कुछ समय के लिए होती है। धीरे-धीरे यही आदत लत का रूप ले लेती है।

पारिवारिक समस्याएँ

घर में झगड़े, आपसी मतभेद, आर्थिक तंगी या रिश्तों में तनाव होने पर व्यक्ति मानसिक रूप से टूटने लगता है। कई बार वह अपने दुख और परेशानी को किसी से कह नहीं पाता और शराब को अपना सहारा बना लेता है। इस तरह पारिवारिक समस्याएँ मद्यपान को बढ़ावा देती हैं।

सामाजिक दबाव

कुछ लोग समाज या दोस्तों के दबाव में शराब पीना शुरू करते हैं। पार्टियों, समारोहों या दोस्तों की बैठकों में यह कहा जाता है कि “थोड़ी-सी पीने से कुछ नहीं होता।” दूसरों से अलग न दिखने के डर से व्यक्ति शराब पी लेता है और धीरे-धीरे इसकी आदत पड़ जाती है।

अकेलापन

जब व्यक्ति खुद को अकेला महसूस करता है और उसके पास बात करने या मन की परेशानी साझा करने वाला कोई नहीं होता, तब वह शराब की ओर झुक सकता है। शराब पीकर उसे कुछ समय के लिए अकेलापन कम महसूस होता है, लेकिन बाद में यही आदत उसकी समस्या को और बढ़ा देती है।

गलत आदतों का प्रभाव

गलत संगत, आसपास के लोगों की नकारात्मक आदतें और नशे को सामान्य मानना भी मद्यपान का बड़ा कारण है। जब व्यक्ति ऐसे लोगों के बीच रहता है जो नियमित शराब पीते हैं, तो वह भी धीरे-धीरे उसी रास्ते पर चल पड़ता है।

मद्यपान के कारण केवल एक नहीं होते, बल्कि तनाव, पारिवारिक स्थिति, समाज, अकेलापन और संगतकृये सभी मिलकर व्यक्ति को इस आदत की ओर धकेलते हैं। यदि समय रहते इन कारणों को समझ लिया जाए, तो मद्यपान से बचना और उससे बाहर निकलना संभव है।

12.4.2 मद्यपान के लक्षण

मद्यपान के लक्षण धीरे-धीरे दिखाई देते हैं और कई बार व्यक्ति खुद भी समझ नहीं पाता कि वह शराब की लत का शिकार हो चुका है। नीचे इसके मुख्य लक्षण सरल शब्दों में समझाए गए हैं

सबसे पहला लक्षण है शराब के बिना बेचौनी होना। जब व्यक्ति को शराब नहीं मिलती, तो उसका मन अशांत रहने लगता है। उसे घबराहट, चिड़चिड़ापन और खालीपन महसूस होता है। वह बार-बार शराब के बारे में सोचता है और सामान्य कामों में मन नहीं लगा पाता।

दूसरा महत्वपूर्ण लक्षण है याददाश्त कमजोर होना। शराब पीने वाले व्यक्ति को छोटी-छोटी बातें याद नहीं रहतीं। वह हाल की घटनाएँ भूल जाता है और ध्यान लगाने में कठिनाई महसूस करता है। इससे उसके काम, पढ़ाई और पारिवारिक जिम्मेदारियों पर असर पड़ता है।

नींद की समस्या भी मद्यपान का आम लक्षण है। कभी व्यक्ति को नींद नहीं आती और कभी बहुत अधिक नींद आने लगती है। नींद पूरी न होने के कारण वह दिन भर थका-थका और सुस्त महसूस करता है।

मद्यपान करने वाला व्यक्ति अक्सर चिड़चिड़ा और गुस्सैल हो जाता है। छोटी-छोटी बातों पर उसे जल्दी गुस्सा आ जाता है। उसका व्यवहार परिवार और समाज के लोगों के प्रति कठोर हो सकता है, जिससे रिश्तों में तनाव बढ़ जाता है।

इसके अलावा पेट और लीवर की परेशानी भी मद्यपान का प्रमुख लक्षण है। शराब पीने से पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। पेट दर्द, गैस, उलटी और अपच जैसी समस्याएँ होने लगती हैं। लंबे समय तक शराब पीने से लीवर पर बुरा असर पड़ता है और गंभीर बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

इस प्रकार मद्यपान के लक्षण केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि व्यक्ति के मन, व्यवहार और सामाजिक जीवन को भी प्रभावित करते हैं। समय रहते इन लक्षणों को पहचानना और उपचार की ओर बढ़ना बहुत जरूरी है।

12.4.3 मद्यपान का निदान

मद्यपान का निदान करने का अर्थ है शराब की आदत को समझकर उसे धीरे-धीरे नियंत्रित करना और अंततः छोड़ देना। यह प्रक्रिया धैर्य, समझ और सहयोग से सफल होती है। नीचे इसके मुख्य बिंदु सरल भाषा में समझाए गए हैं

शराब धीरे-धीरे छोड़ना

शराब को एकदम छोड़ देना कई बार शरीर और मन के लिए कठिन हो सकता है। अचानक छोड़ने पर घबराहट, कंपकंपी, चिड़चिड़ापन और नींद की समस्या हो सकती है। इसलिए बेहतर होता है कि शराब की मात्रा को धीरे-धीरे कम किया जाए। इससे शरीर को नई स्थिति अपनाने का समय मिलता है और व्यक्ति को कम परेशानी होती है।

चिकित्सकीय सलाह लेना

मद्यपान छोड़ते समय डॉक्टर की सलाह बहुत जरूरी होती है। डॉक्टर व्यक्ति की शारीरिक स्थिति देखकर सही मार्गदर्शन देते हैं। जरूरत पड़ने पर वे दवाइयों या अन्य उपचार की सलाह भी दे सकते हैं, जिससे शरीर को होने वाली तकलीफ कम हो सके और प्रक्रिया सुरक्षित रहे।

परिवार का सहयोग

परिवार का सहयोग मद्यपान के निदान में बहुत महत्वपूर्ण होता है। जब परिवार के लोग डाँटने या शर्मिंदा करने के बजाय प्यार, समझ और धैर्य से साथ देते हैं, तो व्यक्ति को मानसिक ताकत मिलती है। परिवार का सहयोग व्यक्ति को यह एहसास कराता है कि वह अकेला नहीं है।

नियमित दिनचर्या अपनाना

समय पर सोना, उठना, भोजन करना और दिनभर व्यस्त रहना शराब की आदत छोड़ने में मदद करता है। नियमित दिनचर्या से मन स्थिर रहता है और शराब पीने का ख्याल कम आता है। योग, व्यायाम और सकारात्मक गतिविधियाँ दिनचर्या का हिस्सा बनाना बहुत लाभकारी होता है।

मद्यपान का निदान धीरे-धीरे शराब छोड़ने, चिकित्सकीय सलाह लेने, परिवार के सहयोग और नियमित दिनचर्या अपनाने से संभव है। सही प्रयास और धैर्य के साथ व्यक्ति इस लत से बाहर निकलकर स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकता है।

12.5 मद्यपान का योगिक उपचार

मद्यपान की लत केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि मन और सोच को भी कमजोर बना देती है। योगिक उपचार का उद्देश्य शरीर की अंदरूनी सफाई, मन की शांति और आत्म-नियंत्रण को बढ़ाना होता है। नियमित योग अभ्यास से शराब पीने की इच्छा धीरे-धीरे कम होने लगती है और व्यक्ति संतुलित जीवन की ओर बढ़ता है।—

12.5.1 षट्कर्म

कुंजल क्रिया (विशेषज्ञ की देखरेख में)

कुंजल क्रिया पेट की सफाई से संबंधित एक योगिक प्रक्रिया है। इसमें गुनगुना नमक मिला पानी पीकर उसे बाहर निकाला जाता है। यह क्रिया पेट में जमा गंदगी और विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है।

मद्यपान करने वालों में पेट से जुड़ी समस्याएँ जैसे जलन, अपच और उलझन अधिक होती हैं। कुंजल क्रिया से पेट हल्का महसूस करता है और शराब से होने वाली जलन में कमी आती है। यह क्रिया केवल प्रशिक्षित योग शिक्षक की निगरानी में ही करनी चाहिए।

जल नेति

जल नेति में नाक के एक छिद्र से गुनगुना नमक मिला पानी डालकर दूसरे छिद्र से निकाला जाता है। इससे नाक और श्वसन मार्ग की अच्छी तरह सफाई होती है।

मद्यपान से सिर भारी रहना, बेचौनी और थकान बनी रहती है। जल नेति करने से सिर हल्का होता है, सांस साफ होती है और मन में ताजगी आती है। यह अभ्यास शराब की तलब को कम करने में भी सहायक होता है।

12.5.2 प्राणायाम

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम**—में बारी-बारी से दोनों नासिकाओं से सांस ली और छोड़ी जाती है। यह प्राणायाम मन को शांत करता है और तनाव को कम करता है।
- **मद्यपान** अक्सर तनाव के कारण किया जाता है। जब तनाव कम होता है, तो शराब पीने की इच्छा भी धीरे-धीरे कम होने लगती है।
- **उज्जायी प्राणायाम**—में गले से हल्की आवाज के साथ सांस ली और छोड़ी जाती है। यह मन को स्थिर करता है और अंदरूनी बेचौनी को कम करता है। मद्यपान करने वाले लोगों में जो घबराहट और अशांति रहती है, उज्जायी प्राणायाम उससे राहत दिलाता है।
- **चंद्रभेदी प्राणायाम**—इस प्राणायाम में बाईं नासिका से सांस ली जाती है और दाईं से छोड़ी जाती है। यह शरीर को ठंडक देता है और गुस्से व उत्तेजना को नियंत्रित करता है। जो लोग चिड़चिड़ेपन या क्रोध के कारण शराब पीते हैं, उनके लिए यह प्राणायाम विशेष रूप से लाभकारी है।

12.5.3 आसन

- **पवनमुक्तासन**—यह आसन पेट और पाचन तंत्र के लिए बहुत लाभकारी है। इससे गैस, अपच और पेट दर्द में राहत मिलती है। मद्यपान से बिगड़ा हुआ पाचन पवनमुक्तासन के नियमित अभ्यास से सुधरने लगता है।
- **वज्रासन**—भोजन के बाद भी किया जा सकता है। यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है और मन को स्थिर करता है। मद्यपान छोड़ने की प्रक्रिया में जब मन अशांत रहता है, तब वज्रासन मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।
- **पश्चिमोत्तानासन**—में आगे की ओर झुककर शरीर को फैलाया जाता है। यह आसन शरीर को लचीला बनाता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। इससे तनाव कम होता है और शराब की आदत कमजोर पड़ने लगती है।
- **शवासन** में शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ दिया जाता है। यह आसन गहरी शांति और विश्राम देता है।

- **मद्यपान** छोड़ते समय जो मानसिक बेचौनी और थकान होती है, शवासन से उसमें काफी राहत मिलती है।
- **मद्यपान** का योगिक उपचार शरीर की शुद्धि, मन की शांति और आत्म-संयम पर आधारित है। यदि व्यक्ति नियमित रूप से षट्कर्म, प्राणायाम और आसनों का अभ्यास करता है, तो शराब की लत धीरे-धीरे कम होने लगती है। योग के साथ धैर्य, सकारात्मक सोच और अनुशासित जीवनशैली अपनाकर मद्यपान से मुक्ति पाई जा सकती है।

12.6 तंबाकू

तंबाकू का सेवन कई रूपों में किया जाता है, जैसे खैनी, जर्दा, तंबाकू मसाला या पाउच। लोग इसे अक्सर मुंह में रखकर चबाते हैं या मसूड़ों में दबा लेते हैं। शुरुआत में व्यक्ति इसे हल्की आदत या समय काटने का साधन समझता है, लेकिन वास्तव में यह शरीर के लिए बहुत नुकसानदायक होता है।

तंबाकू में निकोटिन नाम का एक नशीला पदार्थ होता है। यह पदार्थ बहुत तेजी से शरीर और दिमाग पर असर करता है। जब कोई व्यक्ति तंबाकू खाता है, तो निकोटिन सीधे रक्त के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुँच जाता है। इससे कुछ समय के लिए हल्का सुकून या ताजगी का एहसास होता है। यही झूठा आराम व्यक्ति को बार-बार तंबाकू लेने के लिए प्रेरित करता है।

धीरे-धीरे शरीर को निकोटिन की आदत पड़ जाती है। फिर बिना तंबाकू के व्यक्ति बेचौन महसूस करने लगता है। उसे घबराहट, चिड़चिड़ापन और खालीपन सा लगता है। इन परेशानियों से बचने के लिए वह फिर से तंबाकू का सेवन करता है। इस तरह तंबाकू एक आदत नहीं बल्कि लत बन जाता है।

लंबे समय तक तंबाकू खाने से मुंह, दांत और मसूड़ों को गंभीर नुकसान पहुँचता है। मुंह में छाले पड़ना, मसूड़ों से खून आना और दांत खराब होना आम समस्या बन जाती है। इसके अलावा तंबाकू का सेवन शरीर की अंदरूनी शक्ति को कमजोर करता है और कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ा देता है।

इस प्रकार खैनी, जर्दा, मसाला या पाउच के रूप में किया गया तंबाकू का सेवन देखने में भले ही छोटा लगे, लेकिन इसमें मौजूद निकोटिन व्यक्ति को बहुत तेजी से लत का शिकार बना देता है और उसके स्वास्थ्य को धीरे-धीरे नुकसान पहुँचाता है।

12.6.1 तंबाकू के कारण

तंबाकू की आदत अचानक नहीं लगती, बल्कि इसके पीछे कई छोटे-छोटे कारण होते हैं। धीरे-धीरे ये कारण मिलकर व्यक्ति को तंबाकू का आदी बना देते हैं। नीचे तंबाकू सेवन के प्रमुख कारण सरल भाषा में समझाए गए हैं

- **कम उम्र में आदत की शुरुआत**—बहुत से लोग किशोर अवस्था या युवावस्था में जिज्ञासा या मज़ाक में तंबाकू का सेवन शुरू कर देते हैं। उस उम्र में व्यक्ति को सही-गलत की पूरी समझ नहीं होती। उसे लगता है कि कभी-कभी तंबाकू खाने से कोई नुकसान नहीं होगा, लेकिन कम उम्र में शुरू की गई यह आदत जल्दी लत बन जाती है।
- **सामाजिक प्रभाव**—जब व्यक्ति ऐसे लोगों के बीच रहता है जो तंबाकू का सेवन करते हैं, तो वह भी धीरे-धीरे उसी आदत को अपनाने लगता है। दोस्तों, सहकर्मियों या आसपास के लोगों को तंबाकू खाते देखकर व्यक्ति को यह सामान्य लगने लगता है। समाज में स्वीकार्यता पाने या दूसरों जैसा दिखने की चाह भी तंबाकू सेवन का कारण बनती है।

- **तनाव और मानसिक दबाव**—कई लोग तनाव, चिंता या परेशानी से राहत पाने के लिए तंबाकू का सहारा लेते हैं। उन्हें लगता है कि तंबाकू खाने से मन शांत हो जाएगा या तनाव कम होगा। यह राहत केवल थोड़े समय के लिए होती है, लेकिन बार-बार सेवन करने से आदत मजबूत हो जाती है।
- **गलत जानकारी और जागरूकता की कमी**—बहुत से लोगों को तंबाकू के गंभीर नुकसान की सही जानकारी नहीं होती। कुछ लोग यह मान लेते हैं कि तंबाकू सिगरेट से कम हानिकारक है या इससे कोई बड़ी बीमारी नहीं होती। इसी गलत जानकारी के कारण वे तंबाकू को हल्के में लेते हैं और धीरे-धीरे इसकी लत में फँस जाते हैं।
- इस प्रकार कम उम्र, सामाजिक प्रभाव, तनाव और सही जानकारी की कमी—ये सभी तंबाकू सेवन के मुख्य कारण हैं। यदि समय रहते इन कारणों को समझ लिया जाए और जागरूकता बढ़ाई जाए, तो तंबाकू की आदत से बचा जा सकता है और स्वस्थ जीवन अपनाया जा सकता है।

12.6.2 तंबाकू के लक्षण

तंबाकू का सेवन करने से शरीर में कुछ ऐसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं, जो शुरुआत में हल्के लगते हैं, लेकिन धीरे-धीरे गंभीर रूप ले लेते हैं। नीचे तंबाकू सेवन के प्रमुख लक्षण आसान शब्दों में समझाए गए हैं

- सबसे पहले मुंह में छाले पड़ने लगते हैं। तंबाकू को बार-बार मुंह में रखने से मुंह की अंदरूनी त्वचा जलने लगती है। इससे छोटे-छोटे घाव और छाले बन जाते हैं, जिनमें दर्द और जलन बनी रहती है। कई बार ये छाले लंबे समय तक ठीक नहीं होते।
- दूसरा लक्षण है दांत और मसूड़ों की बीमारी। तंबाकू के कारण दांत पीले या काले पड़ने लगते हैं। मसूड़ों में सूजन आ जाती है और उनसे खून निकलने लगता है। धीरे-धीरे दांत कमजोर हो जाते हैं और हिलने भी लगते हैं।
- तंबाकू खाने वाले व्यक्ति को बार-बार तंबाकू खाने की तीव्र इच्छा होती है। अगर कुछ समय तक तंबाकू न मिले, तो वह बेचौन और चिड़चिड़ा हो जाता है। उसका मन किसी काम में नहीं लगता और वह बार-बार तंबाकू के बारे में सोचता रहता है। यह लक्षण लत लगने का साफ संकेत होता है।
- एक और सामान्य लक्षण है भूख कम लगना। तंबाकू पाचन तंत्र पर बुरा असर डालता है, जिससे व्यक्ति को सही समय पर भूख नहीं लगती। भोजन में रुचि कम हो जाती है और शरीर को पूरा पोषण नहीं मिल पाता, जिससे कमजोरी आने लगती है।
- लंबे समय तक तंबाकू खाने से मुंह के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। मुंह में लगातार घाव रहना, सफेद या लाल धब्बे दिखना और मुंह खोलने में कठिनाई जैसे लक्षण गंभीर बीमारी की ओर संकेत कर सकते हैं।
- इस प्रकार तंबाकू के लक्षण केवल मुंह तक सीमित नहीं रहते, बल्कि पूरे शरीर और स्वास्थ्य को धीरे-धीरे नुकसान पहुँचाते हैं। समय रहते इन लक्षणों को पहचानना और तंबाकू छोड़ना बहुत जरूरी है।

12.6.3 तंबाकू का निदान

तंबाकू का निदान करने का अर्थ है इस आदत को पहचानकर उसे धीरे-धीरे छोड़ने की सही प्रक्रिया अपनाना। तंबाकू की लत एक दिन में नहीं छूटती, लेकिन सही तरीके, धैर्य और सहयोग से इससे मुक्ति पाई जा सकती है।

- **तंबाकू धीरे-धीरे कम करना**—तंबाकू को अचानक छोड़ देने से कई लोगों को बेचौनी, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द और घबराहट जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। इसलिए बेहतर होता है कि तंबाकू की मात्रा को धीरे-धीरे कम किया जाए। जैसे पहले दिन में कम बार तंबाकू लेना, फिर मात्रा घटाना और अंत में पूरी तरह छोड़ देना। इस तरीके से शरीर और मन दोनों को नई स्थिति अपनाने का समय मिल जाता है।
- **आयुर्वेदिक परामर्श लेना**—आयुर्वेद में तंबाकू की लत को कम करने के लिए कई प्राकृतिक उपाय बताए गए हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सक व्यक्ति की प्रकृति को देखकर सही सलाह देते हैं, जिससे शरीर की अंदरूनी कमजोरी दूर हो सके और तंबाकू की तलब कम हो। आयुर्वेदिक परामर्श से मुंह की समस्याएँ, पाचन की गड़बड़ी और कमजोरी में भी सुधार होता है।
- **नियमित योग अभ्यास**—नियमित योग अभ्यास तंबाकू के निदान में बहुत सहायक होता है। योग से मन शांत होता है और आत्म-नियंत्रण बढ़ता है। जब मन स्थिर रहता है, तो तंबाकू खाने की इच्छा अपने आप कम होने लगती है। योग अभ्यास शरीर को शुद्ध करता है, तनाव घटाता है और व्यक्ति को नशे से बाहर निकलने की मानसिक शक्ति देता है।

तंबाकू का निदान धीरे-धीरे तंबाकू कम करने, आयुर्वेदिक मार्गदर्शन लेने और नियमित योग अभ्यास से संभव है। यदि व्यक्ति धैर्य रखकर लगातार प्रयास करता है, तो वह तंबाकू की लत से बाहर निकलकर स्वस्थ और बेहतर जीवन जी सकता है।

12.7 तंबाकू का योगिक उपचार

तंबाकू की आदत शरीर और मन दोनों को नुकसान पहुँचाती है। योगिक उपचार का उद्देश्य शरीर की अंदरूनी सफाई करना, मन को शांत रखना और तंबाकू की तलब को धीरे-धीरे कम करना होता है। नियमित योग अभ्यास से व्यक्ति की इच्छाशक्ति मजबूत होती है और नशे से बाहर निकलना आसान हो जाता है।

12.7.1 षट्कर्म

- **दंतधावन**—दंतधावन का अर्थ है दांतों और मुंह की अच्छी तरह सफाई करना। तंबाकू खाने से मुंह में गंदगी, दुर्गंध और कीटाणु जमा हो जाते हैं। नियमित दंतधावन करने से मुंह साफ रहता है, मसूड़ों की सूजन कम होती है और मुंह में ताजगी आती है। इससे बार-बार तंबाकू खाने की इच्छा भी धीरे-धीरे कम होने लगती है।
- **जल नेति**—में गुनगुने नमक मिले पानी से नाक की सफाई की जाती है। इससे नाक, गला और श्वसन तंत्र साफ होता है। तंबाकू के कारण सिर भारी रहना और बेचौनी होना आम है। जल नेति करने से सांस लेना आसान होता है, सिर हल्का लगता है और मन में ताजगी आती है। इससे नशे की आदत कमजोर पड़ती है।

12.7.2 प्राणायाम

- **कपालभाति प्राणायाम**—में तेज गति से सांस बाहर छोड़ी जाती है। यह शरीर में जमा विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है। तंबाकू से शरीर में जो गंदगी जमा हो जाती है, कपालभाति उससे मुक्ति दिलाने में सहायक है। नियमित अभ्यास से पाचन सुधरता है और तंबाकू की तलब कम होती है।

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम**—में एक नासिका से सांस ली जाती है और दूसरी से छोड़ी जाती है। यह प्राणायाम मन को शांत करता है और तनाव कम करता है। जब मन शांत रहता है, तो तंबाकू खाने की इच्छा अपने आप कम होने लगती है।
- **भ्रामरी प्राणायाम**—में सांस छोड़ते समय मधुमक्खी जैसी आवाज निकाली जाती है। यह प्राणायाम मानसिक तनाव, घबराहट और चिड़चिड़ापन दूर करता है। तंबाकू की लत अक्सर मानसिक बेचौनी के कारण होती है, जिसे भ्रामरी प्राणायाम काफी हद तक नियंत्रित करता है।

12.7.3 आसन

सिंहासन

सिंहासन में मुंह और जीभ को बाहर निकालकर विशेष मुद्रा बनाई जाती है। यह आसन गले, जीभ और मुंह के लिए बहुत लाभकारी है। तंबाकू से होने वाली मुंह की समस्याओं में सिंहासन से राहत मिलती है और मुंह की सफाई होती है।

ताड़ासन

ताड़ासन में शरीर को सीधा खींचकर खड़ा किया जाता है। यह आसन शरीर की मुद्रा सुधारता है और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है। तंबाकू के कारण जो कमजोरी आती है, ताड़ासन उससे उबरने में मदद करता है।

भुजंगासन

भुजंगासन में पेट के बल लेटकर छाती को ऊपर उठाया जाता है। यह आसन फेफड़ों को मजबूत करता है और छाती की जकड़न दूर करता है। नियमित अभ्यास से सांस से जुड़ी समस्याएँ कम होती हैं और शरीर में ऊर्जा बढ़ती है। तंबाकू का योगिक उपचार शरीर की शुद्धि, मन की शांति और आत्म-नियंत्रण पर आधारित है। यदि व्यक्ति नियमित रूप से षट्कर्म, प्राणायाम और आसनों का अभ्यास करता है, तो तंबाकू की लत धीरे-धीरे कमजोर पड़ने लगती है। योग के साथ सकारात्मक सोच और धैर्य रखने से तंबाकू से मुक्ति पाना संभव है।

12.4 गुटखा

गुटखा तंबाकू, सुपारी और कई हानिकारक रसायनों का तैयार किया हुआ मिश्रण होता है, जिसे लोग मुंह में रखकर चबाते हैं। यह छोटे पाउच में आसानी से मिल जाता है, इसलिए लोग इसे हल्की चीज़ समझ लेते हैं। लेकिन वास्तव में गुटखा स्वास्थ्य के लिए बहुत ज्यादा नुकसानदायक होता है।

गुटखा खाने पर उसमें मौजूद निकोटिन और रसायन सीधे मुंह की अंदरूनी त्वचा पर असर करते हैं। शुरुआत में व्यक्ति को हल्की उत्तेजना या झूठा सुकून महसूस होता है, इसलिए वह बार-बार गुटखा खाने लगता है। धीरे-धीरे शरीर और दिमाग इसकी आदत डाल लेते हैं और गुटखा छोड़ना मुश्किल हो जाता है।

लगातार गुटखा खाने से मुंह में जलन, छाले और घाव बनने लगते हैं। दांत पीले और कमजोर हो जाते हैं, मसूड़ों में सूजन आ जाती है और मुंह खोलने में भी परेशानी होने लगती है। कई बार व्यक्ति को बोलने और खाने में भी दिक्कत महसूस होती है।

सबसे गंभीर बात यह है कि लंबे समय तक गुटखा खाने से मुंह का कैंसर होने का खतरा बहुत बढ़ जाता है। मुंह के अंदर सफेद या लाल धब्बे दिखना, घाव का ठीक न होना और लगातार दर्द रहना गंभीर बीमारी के संकेत हो सकते हैं।

इस प्रकार गुटखा देखने में छोटा पाउच जरूर होता है, लेकिन इसका नुकसान बहुत बड़ा होता है। यह न केवल मुंह और दांतों को खराब करता है, बल्कि धीरे-धीरे पूरे शरीर और जीवन को खतरे में डाल देता है। इसलिए गुटखा से दूर रहना ही स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा उपाय है।

12.8.1 गुटखा सेवन के कारण

गुटखा सेवन की आदत अचानक नहीं बनती, बल्कि इसके पीछे कुछ ऐसे कारण होते हैं जो धीरे-धीरे व्यक्ति को इसकी ओर खींच लेते हैं।

सस्ती और आसानी से उपलब्धता

गुटखा बहुत कम दाम में हर जगह आसानी से मिल जाता है। छोटी दुकानों, पान की गुमटियों और रास्ते के किनारे इसे बिना किसी रोक-टोक के खरीदा जा सकता है। कम कीमत होने के कारण लोग इसे नुकसानदायक नहीं समझते और बार-बार लेने लगते हैं। यही आसान उपलब्धता इसकी लत को बढ़ावा देती है।

साथियों का प्रभाव

अक्सर लोग अपने दोस्तों या आसपास के लोगों को देखकर गुटखा खाना शुरू करते हैं। साथियों के बीच बैठते समय गुटखा खाना सामान्य लगने लगता है। कई बार मज़ाक, दबाव या "सब खाते हैं" वाली सोच के कारण व्यक्ति पहली बार गुटखा ले लेता है, जो आगे चलकर आदत बन जाती है।

जागरूकता की कमी

बहुत से लोगों को यह पूरी तरह पता नहीं होता कि गुटखा कितना खतरनाक है। वे इसे सिगरेट से कम नुकसानदेह मान लेते हैं या सोचते हैं कि इससे कोई बड़ी बीमारी नहीं होगी। सही जानकारी और जागरूकता के अभाव में लोग इसके गंभीर दुष्परिणामों को समझ नहीं पाते और लगातार इसका सेवन करते रहते हैं।

इस प्रकार गुटखा की सस्ती कीमत, आसानी से मिल जाना, साथियों का प्रभाव और जागरूकता की कमीकृये सभी कारण मिलकर व्यक्ति को गुटखा सेवन की आदत में फँसा देते हैं। सही जानकारी और जागरूकता से ही इस हानिकारक आदत से बचा जा सकता है।

12.8.2 गुटखा सेवन के लक्षण

गुटखा खाने से शरीर में कुछ साफ़ और पहचानने योग्य लक्षण दिखाई देने लगते हैं। ये लक्षण शुरू में हल्के लग सकते हैं, लेकिन समय के साथ गंभीर हो जाते हैं।

सबसे पहला लक्षण है मुंह में जलन होना। गुटखा में मौजूद तंबाकू और रसायन मुंह की अंदरूनी त्वचा को जला देते हैं। इससे मुंह में हमेशा जलन, सूखापन और चुभन बनी रहती है। कई बार पानी पीने के बाद भी आराम नहीं मिलता।

दूसरा प्रमुख लक्षण है मुंह खोलने में कठिनाई। लंबे समय तक गुटखा खाने से मुंह के अंदर की त्वचा सख्त होने लगती है। धीरे-धीरे व्यक्ति को पूरा मुंह खोलने में परेशानी होने लगती है। खाना खाते समय या बोलते समय दर्द भी हो सकता है।

तीसरा लक्षण है दांतों का पीला या काला पड़ना। गुटखा खाने से दांतों पर गहरी परत जम जाती है। दांत अपनी प्राकृतिक चमक खो देते हैं और कमजोर होने लगते हैं। मसूड़ों में सूजन और खून आना भी आम समस्या बन जाती है।

एक और महत्वपूर्ण लक्षण है लगातार गुटखा खाने की आदत लग जाना। व्यक्ति को बार-बार गुटखा खाने की इच्छा होती है। अगर कुछ समय तक गुटखा न मिले, तो बेचौनी, चिड़चिड़ापन और मन की अशांति बढ़ जाती है। यह साफ संकेत है कि व्यक्ति गुटखा की लत का शिकार हो चुका है।

इस प्रकार गुटखा सेवन के लक्षण मुंह, दांत और आदत-तीनों पर गहरा असर डालते हैं। समय रहते इन लक्षणों को पहचानकर गुटखा छोड़ना स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।

12.8.3 गुटखा का निदान

गुटखा का निदान करने का अर्थ है इस खतरनाक आदत को पहचानकर समय रहते सही कदम उठाना, ताकि शरीर को होने वाले नुकसान को रोका जा सके। गुटखा छोड़ना कठिन जरूर है, लेकिन सही तरीके अपनाने से यह संभव है।

पूर्ण रूप से त्याग करना

गुटखा का सबसे प्रभावी इलाज उसे पूरी तरह छोड़ देना है। गुटखा कम करने से कुछ हद तक नुकसान घट सकता है, लेकिन इससे बीमारी का खतरा पूरी तरह खत्म नहीं होता। इसलिए गुटखा को एक-एक करके कम करने के बजाय लक्ष्य यह होना चाहिए कि उसे हमेशा के लिए छोड़ दिया जाए। जब व्यक्ति ठान लेता है कि अब गुटखा नहीं खाना है, तो आधी समस्या वहीं समाप्त हो जाती है।

डॉक्टर की सलाह लेना

गुटखा लंबे समय तक खाने से मुंह, गले और पाचन तंत्र पर गहरा असर पड़ता है। इसलिए गुटखा छोड़ते समय डॉक्टर की सलाह लेना बहुत जरूरी होता है। डॉक्टर व्यक्ति की स्थिति देखकर सही मार्गदर्शन देते हैं और जरूरत पड़ने पर दवाइयाँ या अन्य उपचार बताते हैं। इससे गुटखा छोड़ने पर होने वाली परेशानी भी कम होती है।

मुंह की नियमित जांच कराना

गुटखा का सबसे ज्यादा असर मुंह पर पड़ता है। इसलिए नियमित रूप से दंत चिकित्सक या डॉक्टर से मुंह की जांच कराना बहुत जरूरी है। जांच से यह पता चल जाता है कि कहीं मुंह में घाव, सफेद या लाल धब्बे या कोई गंभीर समस्या तो नहीं बन रही। समय पर जांच होने से बड़ी बीमारी को रोका जा सकता है।

गुटखा का निदान पूर्ण त्याग, डॉक्टर की सलाह और मुंह की नियमित जांच से संभव है। यदि व्यक्ति समय रहते सतर्क हो जाए और सही कदम उठाए, तो वह गुटखा की लत से बाहर निकलकर स्वस्थ जीवन जी सकता है।

12.9 गुटखा का योगिक उपचार

गुटखा की आदत शरीर और मन दोनों को नुकसान पहुँचाती है। योगिक उपचार का उद्देश्य शरीर की सफाई करना, मन को शांत करना और गुटखा खाने की इच्छा को धीरे-धीरे कम करना होता है। नियमित योग अभ्यास से व्यक्ति की इच्छाशक्ति बढ़ती है और नशे से बाहर निकलना आसान हो जाता है।

12.9.1 षट्कर्म

जल नेति में गुनगुने नमक मिले पानी से नाक की सफाई की जाती है। इस क्रिया से नाक, गला और श्वसन मार्ग साफ होते हैं। गुटखा खाने वालों में सिर भारी रहना, बेचौनी और मुंह में अजीब स्वाद बना रहता है। जल नेति करने से सांस साफ होती है, सिर हल्का लगता है और शरीर में ताजगी आती है। इससे गुटखा खाने की तलब भी धीरे-धीरे कम होने लगती है।

कपालभाति (हल्की गति से)

कपालभाति में सांस को तेजी से बाहर छोड़ा जाता है। यह शरीर में जमा विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है। गुटखा से शरीर में जो गंदगी और ज़हर जमा हो जाता है, कपालभाति उससे शुद्धि करती है। नियमित अभ्यास से पाचन सुधरता है और गुटखा खाने की आदत कमजोर पड़ने लगती है।

12.9.2 प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी में सांस छोड़ते समय मधुमक्खी जैसी गूंज वाली आवाज निकाली जाती है। यह प्राणायाम मन को बहुत शांत करता है। गुटखा की आदत अक्सर मानसिक बेचौनी, तनाव या आदतवश होती है। भ्रामरी करने से घबराहट और चिड़चिड़ापन कम होता है, जिससे गुटखा खाने की इच्छा घटती है।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम में बारी-बारी से दोनों नासिकाओं से सांस ली और छोड़ी जाती है।

अनुलोम-विलोम से मन स्थिर होता है, तनाव कम होता है और सोच सकारात्मक बनती है। जब मन शांत रहता है, तो गुटखा जैसी गलत आदतों पर नियंत्रण करना आसान हो जाता है।

12.9.3 आसन

- **सिंहासन** में मुंह खोलकर जीभ बाहर निकालते हुए विशेष मुद्रा बनाई जाती है।

यह आसन मुंह, जीभ और गले के लिए बहुत लाभकारी है। गुटखा से होने वाली मुंह की समस्याओं में सिंहासन से राहत मिलती है और मुंह की सफाई में मदद मिलती है।

- **शवासन** में शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ दिया जाता है। यह आसन गहरी शांति और विश्राम देता है।

गुटखा छोड़ते समय जो मानसिक बेचौनी और तनाव होता है, शवासन से उसमें काफी राहत मिलती है। इससे मन मजबूत होता है और नशे से बाहर आने की शक्ति मिलती है।

गुटखा का योगिक उपचार शरीर की शुद्धि, मन की शांति और आत्म-नियंत्रण पर आधारित है। यदि व्यक्ति नियमित रूप से षट्कर्म, प्राणायाम और आसन करता है, तो गुटखा खाने की आदत धीरे-धीरे कम होने लगती है। योग के साथ धैर्य और सकारात्मक सोच अपनाकर गुटखा से मुक्ति पाना संभव है।

12.10 ड्रग एडिक्शन

ड्रग एडिक्शन (नशीली दवाओं की लत) का अर्थ है किसी व्यक्ति का गांजा, चरस, अफीम, ब्राउन शुगर या अन्य नशीली दवाओं पर शारीरिक और मानसिक रूप से निर्भर हो जाना। शुरुआत में व्यक्ति इन नशीले पदार्थों का सेवन जिज्ञासा, दोस्तों के कहने पर, मजे के लिए या किसी परेशानी से बचने के उद्देश्य से करता है। उस समय उसे लगता है कि वह जब चाहे तब इसे छोड़ सकता है। लेकिन धीरे-धीरे ये नशीले पदार्थ उसके दिमाग और शरीर पर अपना प्रभाव जमा लेते हैं।

जब कोई व्यक्ति बार-बार ड्रग्स का सेवन करता है, तो उसका शरीर उन नशीले पदार्थों का आदी हो जाता है। फिर एक समय ऐसा आता है जब ड्रग्स के बिना उसे सामान्य महसूस नहीं होता। अगर उसे नशा न मिले तो वह बेचौन हो जाता है, घबराने लगता है, चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है और मन अशांत रहता है। इस स्थिति में वह दोबारा ड्रग्स लेने के लिए मजबूर हो जाता है। यहीं से ड्रग एडिक्शन की शुरुआत होती है।

ड्रग एडिक्शन का असर केवल शरीर तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह व्यक्ति की सोच, व्यवहार और जीवनशैली को पूरी तरह बदल देता है। व्यक्ति अपने परिवार से दूर होने लगता है, अकेले रहना पसंद करता है और पढ़ाई या काम में उसका मन नहीं लगता। उसका आत्मविश्वास कम हो जाता है और वह गलत फैसले लेने लगता है। कई बार वह सही-गलत का फर्क भी नहीं कर पाता।

लंबे समय तक ड्रग्स लेने से शरीर बहुत कमजोर हो जाता है। वजन कम होने लगता है, नींद ठीक से नहीं आती और रोग प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है। दिमाग पर इसका गहरा असर पड़ता है, जिससे याददाश्त कमजोर होती है और मानसिक संतुलन बिगड़ सकता है। धीरे-धीरे व्यक्ति का स्वास्थ्य, परिवार, भविष्य और सामाजिक जीवन—सब खतरे में पड़ जाता है।

इस प्रकार ड्रग एडिक्शन केवल एक बुरी आदत नहीं, बल्कि एक गंभीर समस्या है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से खोखला कर देती है। समय रहते इसे समझना और सही इलाज व सहयोग के माध्यम से इससे बाहर निकलना बहुत आवश्यक है, ताकि व्यक्ति दोबारा एक स्वस्थ और सम्मानजनक जीवन जी सके।

12.10.1 ड्रग एडिक्शन के कारण

ड्रग एडिक्शन किसी एक कारण से नहीं होता, बल्कि कई परिस्थितियाँ और कमजोरियाँ मिलकर व्यक्ति को नशे की ओर धकेल देती हैं। नीचे इसके मुख्य कारण सरल भाषा में समझाए गए हैं—

- **गलत संगत**—ड्रग एडिक्शन का सबसे बड़ा कारण गलत संगत होती है। जब व्यक्ति ऐसे दोस्तों या लोगों के संपर्क में रहता है जो नशीली दवाओं का सेवन करते हैं, तो वह भी धीरे-धीरे उसी रास्ते पर चल पड़ता है। दोस्ती निभाने, मज़ाक में या खुद को अलग न दिखाने के लिए वह पहली बार नशा कर लेता है। यही पहली बार आगे चलकर लत का कारण बन जाती है।
- **तनाव**—आज के समय में पढ़ाई, नौकरी, पैसे की परेशानी, पारिवारिक समस्याएँ और भविष्य की चिंता व्यक्ति को मानसिक रूप से बहुत परेशान कर देती हैं। कुछ लोग इस तनाव से बचने या उसे भूलने के लिए नशे का सहारा लेते हैं। नशा कुछ समय के लिए तनाव को भुला देता है, लेकिन बाद में वही नशा व्यक्ति की सबसे बड़ी परेशानी बन जाता है।
- **भावनात्मक कमजोरी**—जो लोग भावनात्मक रूप से कमजोर होते हैं, अकेलापन महसूस करते हैं या अपने दुख-दर्द किसी से साझा नहीं कर पाते, वे नशे की ओर जल्दी आकर्षित हो जाते हैं। नशीली दवाएँ उन्हें कुछ समय के लिए राहत और झूठा सुख देती हैं। इसी वजह से वे बार-बार नशा करने लगते हैं और धीरे-धीरे उसके आदी हो जाते हैं।
- **नशे की आसान उपलब्धता**—आज के समय में नशीली दवाएँ आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं। जब कोई चीज़ आसानी से मिल जाए, तो उसे आजमाने की संभावना भी बढ़ जाती है। आसान उपलब्धता के कारण व्यक्ति बिना ज्यादा सोचे-समझे नशा शुरू कर देता है, जो आगे चलकर ड्रग एडिक्शन में बदल जाता है।

गलत संगत, तनाव, भावनात्मक कमजोरी और नशे की आसान उपलब्धता—ये सभी मिलकर व्यक्ति को ड्रग एडिक्शन की ओर ले जाते हैं। यदि समय रहते इन कारणों को समझ लिया जाए और सही मार्गदर्शन मिले, तो नशे की लत से बचना और बाहर निकलना संभव है।

12.10.2 ड्रग एडिक्शन के लक्षण

ड्रग एडिक्शन के लक्षण धीरे-धीरे दिखाई देते हैं। शुरुआत में ये लक्षण हल्के लग सकते हैं, लेकिन समय के साथ ये व्यक्ति के जीवन को गहराई से प्रभावित करने लगते हैं।

- **सबसे पहला लक्षण** है व्यवहार में अचानक बदलाव। जो व्यक्ति पहले शांत, मिलनसार और जिम्मेदार होता है, वह धीरे-धीरे चिड़चिड़ा, गुस्सैल या उदास रहने लगता है। उसकी बोलचाल, सोच और आदतों में बदलाव साफ दिखाई देने लगता है। वह बात-बात पर झगड़ने लगता है या बिना कारण चुप रहने लगता है।
- **दूसरा प्रमुख लक्षण** है पढ़ाई या काम में मन न लगना। ड्रग्स लेने वाला व्यक्ति अपनी पढ़ाई, नौकरी या जिम्मेदारियों में रुचि खो देता है। उसका ध्यान बार-बार भटकता है और वह काम को टालने लगता है। जो काम पहले आसानी से हो जाता था, वही अब उसे बोझ लगने लगता है।

एक और सामान्य लक्षण है वजन कम होना। नशीली दवाओं के सेवन से व्यक्ति की भूख कम हो जाती है। वह ठीक से खाना नहीं खाता, जिससे शरीर कमजोर होने लगता है और वजन तेजी से घटने लगता है। चेहरे पर थकान और कमजोरी साफ दिखने लगती है।

चिड़चिड़ापन भी ड्रग एडिक्शन का महत्वपूर्ण लक्षण है। नशा न मिलने पर व्यक्ति जल्दी गुस्सा करने लगता है, बेचौन रहता है और छोटी-छोटी बातों पर उत्तेजित हो जाता है। उसका मन हमेशा अशांत रहता है और वह खुद पर नियंत्रण नहीं रख पाता।

इसके अलावा ड्रग एडिक्शन में व्यक्ति अकेले रहना पसंद करने लगता है। वह परिवार और दोस्तों से दूरी बनाने लगता है। ज्यादा समय अकेले कमरे में रहना, लोगों से बात न करना और सामाजिक कार्यक्रमों से दूर रहना आम बात हो जाती है।

इस प्रकार ड्रग एडिक्शन के लक्षण व्यक्ति के व्यवहार, स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन—तीनों पर गहरा असर डालते हैं। समय रहते इन लक्षणों को पहचानना और सही मदद लेना बहुत जरूरी है।

12.10.3 ड्रग एडिक्शन का निदान

ड्रग एडिक्शन का निदान करने का मतलब है नशे की समस्या को पहचानकर सही इलाज और सहयोग के माध्यम से व्यक्ति को सामान्य जीवन की ओर वापस लाना। यह एक संवेदनशील प्रक्रिया होती है, जिसमें धैर्य, समझ और सही मार्गदर्शन की बहुत जरूरत होती है।

- सबसे महत्वपूर्ण कदम है नशा मुक्ति केंद्र में उपचार। नशा मुक्ति केंद्र ऐसे स्थान होते हैं जहाँ नशे की लत से पीड़ित व्यक्ति को सुरक्षित वातावरण में रखा जाता है। यहाँ उसकी शारीरिक स्थिति के अनुसार उपचार किया जाता है और नशे की आदत को धीरे-धीरे छुड़ाया जाता है। इन केंद्रों में व्यक्ति को अनुशासन, नियमित दिनचर्या और सकारात्मक वातावरण मिलता है, जिससे वह नशे से दूर रहने की आदत सीखता है।
- दूसरा आवश्यक पहलू है मनोचिकित्सक की सहायता। ड्रग एडिक्शन केवल शरीर की समस्या नहीं होती, बल्कि यह मन और सोच से भी जुड़ी होती है। मनोचिकित्सक व्यक्ति से बातचीत करके उसके मन की

परेशानी, डर, तनाव और भावनात्मक कमजोरी को समझते हैं। सही परामर्श से व्यक्ति को यह समझ में आता है कि वह नशे की ओर क्यों गया और उससे कैसे बाहर निकल सकता है। इससे आत्मविश्वास बढ़ता है और दोबारा नशे में जाने की संभावना कम होती है।

- तीसरा और सबसे मजबूत सहारा होता है परिवार का सहयोग। जब परिवार के लोग डाँटने या शर्मिंदा करने के बजाय प्यार, धैर्य और समझ के साथ साथ देते हैं, तो व्यक्ति को मानसिक शक्ति मिलती है। परिवार का भरोसा और साथ व्यक्ति को यह एहसास कराता है कि वह अकेला नहीं है। यही भावनात्मक सहारा उसे नशे से बाहर आने में सबसे ज्यादा मदद करता है।
- ड्रग एडिक्शन का निदान नशा मुक्ति केंद्र, मनोचिकित्सक की सहायता और परिवार के सहयोग से संभव है। यदि इन तीनों का सही तालमेल हो, तो व्यक्ति नशे की लत से बाहर निकलकर फिर से स्वस्थ, संतुलित और सम्मानजनक जीवन जी सकता है।

12.11 ड्रग एडिक्शन का योगिक उपचार

ड्रग एडिक्शन में व्यक्ति का शरीर और मन दोनों कमजोर हो जाते हैं। योगिक उपचार का उद्देश्य शरीर को शुद्ध करना, मन को शांत करना और नशे की इच्छा पर नियंत्रण पाना होता है। योग धीरे-धीरे असर करता है, लेकिन नियमित अभ्यास से व्यक्ति के भीतर आत्मबल पैदा होता है और नशे से बाहर निकलने की शक्ति मिलती है।

12.11.1 षट्कर्म

- **जल नेति** में गुनगुने पानी में थोड़ा नमक मिलाकर नाक के रास्ते सफाई की जाती है। इससे नाक, साइनस और श्वसन मार्ग साफ होते हैं।

ड्रग एडिक्शन में व्यक्ति को सिर भारी लगना, बेचौनी और मानसिक भ्रम जैसी समस्याएँ रहती हैं। जल नेति करने से सिर हल्का महसूस होता है, सांस साफ होती है और मन में ताजगी आती है। इससे मानसिक अशांति कम होती है और नशे की तलब पर नियंत्रण बनने लगता है।

- **कपालभाति**

कपालभाति में सांस को तेजी से बाहर छोड़ा जाता है। यह शरीर के अंदर जमा विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है।

ड्रग्स से शरीर में जो ज़हर जमा हो जाता है, कपालभाति उसे बाहर निकालने में सहायक होती है। शुरुआत में इसे बहुत धीमी गति और कम समय तक करना चाहिए, ताकि शरीर पर अधिक दबाव न पड़े। नियमित अभ्यास से पाचन सुधरता है और शरीर में नई ऊर्जा आती है।

12.11.2 प्राणायाम

- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** में एक नासिका से सांस ली जाती है और दूसरी से छोड़ी जाती है।

ड्रग एडिक्शन में मन बहुत अशांत रहता है। अनुलोम-विलोम से मन शांत होता है, तनाव कम होता है और सोच साफ होती है। जब मन स्थिर होता है, तो नशे की इच्छा अपने आप कम होने लगती है।

- **भ्रामरी प्राणायाम** में सांस छोड़ते समय मधुमक्खी जैसी गूँज वाली आवाज निकाली जाती है।

यह प्राणायाम मानसिक तनाव, डर और बेचौनी को दूर करता है। जो लोग नशा तनाव या भावनात्मक कमजोरी के कारण करते हैं, उनके लिए भ्रामरी बहुत लाभकारी होती है। इससे मन को गहरी शांति मिलती है।

- **नाड़ी शोधन प्राणायाम** से शरीर की ऊर्जा नाड़ियों की शुद्धि होती है। ड्रग एडिक्शन में व्यक्ति का मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है। नाड़ी शोधन से शरीर और मन में संतुलन आता है, नकारात्मक विचार कम होते हैं और आत्म-नियंत्रण बढ़ता है।

12.11.3 आसन

- **पद्मासन** में दोनों पैरों को जांघों पर रखकर सीधे बैठा जाता है। यह आसन ध्यान और प्राणायाम के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। पद्मासन से मन स्थिर होता है और व्यक्ति अपने विचारों पर नियंत्रण सीखता है। यह नशे की आदत को छोड़ने में मानसिक मजबूती देता है।
- **वज्रासन** भोजन के बाद भी किया जा सकता है। ड्रग एडिक्शन में पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है। वज्रासन पाचन सुधारता है और शरीर को स्थिरता देता है। इससे मन भी शांत रहता है और बेचौनी कम होती है।
- **शवासन** में शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ दिया जाता है। ड्रग्स छोड़ते समय जो तनाव, घबराहट और थकान होती है, शवासन उससे राहत देता है। यह आसन मन और शरीर दोनों को गहरा विश्राम देता है और नशे से बाहर आने की शक्ति प्रदान करता है।

ड्रग एडिक्शन का योगिक उपचार शरीर की शुद्धि, मन की शांति और आत्म-नियंत्रण पर आधारित है। यदि व्यक्ति नियमित रूप से षट्कर्म, प्राणायाम और आसन का अभ्यास करता है, तो नशे की तलब धीरे-धीरे कम होने लगती है। योग के साथ धैर्य, सकारात्मक सोच और सही मार्गदर्शन अपनाकर ड्रग एडिक्शन से मुक्ति पाना संभव है।

12.12 सारांश

यह इकाई नशामुक्ति हेतु योगिक प्रबंधन की अवधारणा को वैज्ञानिक, सामाजिक और आध्यात्मिक दृष्टि से स्पष्ट करती है। नशे की शुरुआत सामान्यतः तनाव, जिज्ञासा, सामाजिक दबाव या मानसिक असंतुलन से होती है, परन्तु धीरे-धीरे यह शारीरिक एवं मानसिक निर्भरता का रूप ले लेती है। आधुनिक चिकित्सा मुख्य रूप से औषधियों व परामर्श पर बल देती है, परन्तु योग दीर्घकालिक समाधान हेतु मन-वृत्तियों में परिवर्तन, आत्म-नियंत्रण और भावनात्मक संतुलन स्थापित करने पर ध्यान देता है।

योग में नशा मुक्ति के लिए प्रमुख अभ्यास हैंकृअनुलोम-विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रामरी, यम-नियम, प्रत्याहार, ध्यान, ओम-ध्यान व संकल्प शक्ति निर्माण। ये अभ्यास मस्तिष्क के तंत्रिका तंत्र को स्थिर करते हैं, तनाव हार्मोन को कम करते हैं और सुकून व सहजता प्रदान करते हैं।

नशा छोड़ने के बाद उत्पन्न होने वाले शारीरिक व मानसिक लक्षण जैसे चिड़चिड़ापन, तनाव, कंपकंपी, बेचौनी आदि को योगिक शोधन क्रियाएँ, प्राणायाम एवं ध्यान नियंत्रित करते हैं। सामूहिक योग सत्र व काउंसलिंग नशा छोड़ने की प्रेरणा और समर्थन प्रदान करते हैं।

इस इकाई द्वारा विद्यार्थी नशे के कारण व प्रभाव, योगिक चिकित्सा पद्धति, शारीरिक-मानसिक लाभ, परामर्श के सिद्धांत तथा व्यावहारिक अभ्यासों का अध्ययन करेंगे। अंततः वे समाज में नशामुक्ति अभियान में योग की भूमिका को प्रभावी रूप से समझने और लागू करने में सक्षम होंगे।

12.13 अभ्यास प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. नशा किसे कहते हैं?
2. योग नशा मुक्ति में कैसे सहायक है?
3. भ्रामरी प्राणायाम का प्रभाव बताइए।
4. नशा छोड़ने में परामर्श की भूमिका क्या है?
5. यम-नियम नशा मुक्ति में क्यों आवश्यक हैं?

(ग) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. नशा (धूम्रपान, मद्यपान, तंबाकू, ड्रग्स) के शारीरिक व मानसिक प्रभावों की विवेचना कीजिए।
2. नशा मुक्ति के योगिक प्रबंधन पद्धतियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
3. समाज में नशा मुक्ति अभियान एवं योग की भूमिका समझाइए।
4. नशा त्यागने की प्रक्रिया में उत्पन्न कठिनाइयों तथा उनसे बचाव हेतु योग पद्धतियों को स्पष्ट कीजिए।
5. नशा मुक्ति के लिए समग्र जीवनशैली सुधार कार्यक्रम विकसित कीजिए।

12.14 संदर्भ ग्रंथ

- ❖ योग एवं रोग चिकित्सा – स्वामी रामदेव
- ❖ योग चिकित्सा रहस्य—स्वामी कुवलयानंद
- ❖ योग एनाटॉमी –लेस्ली कामिनीफ
- ❖ पातंजल योगसूत्र –व्यास भाष्य सहित
- ❖ हठप्रदीपिका – स्वात्माराम
- ❖ आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (ऑर्थोपेडिक्स) –डॉ. एस. दास
- ❖ Clinical Orthopaedics &Campbell
- ❖ योग द्वारा आरोग्य—स्वामी सत्यदेवानंद